

جدید سائنس کی روشنی میں زیتون کے خواص و فوائد

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون کے علاج

حکیم محمد طارق مدنی



www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جدید سائنس کی روشنی میں زیتون کے خواص و فوائد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com



www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

حکیم محمد طارق مدنی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

فہرست

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
21	پھوڑوں کا علاج	7	تعارف و غنم زیتون
21	پرائی چوٹ	15	آبے
22	پھوڑا	15	آنتوں کا علاج
22	پیٹ کے امراض	16	اصصالی تناؤ
22	چشم کا علاج	16	اصصالی کمزوری
23	پیشاب کی جلن کا علاج	16	افزائش حسن
23	ترکخ	16	العجاب الجلد
23	تریاتی افی	16	امراض چشم کا علاج
24	تشخ	17	انگڑیا
24	تھکاوٹ	17	بانچر
24	نی بی کے امراض	17	بالوں کی سفیدی
24	جسمانی کمزوری	18	بالوں کی مضبوطی
24	جلد پر نیلے کالے دھبے	18	بچھو کے کانے کا علاج
25	جلد کی خشکی	19	بواسیر
25	جوڑوں کے درد	19	بہرہ پن کان کی خشکی
26	جھائیاں	19	بھوک کی کمی
26	چنبل	19	بالوں کا سفید ہونا
26	چوٹ کی صورت میں	20	بے حسی
27	چھالے	20	بے خوابی
27	چھائیاں	20	پیلی کا درد
27	حافظہ کی کمزوری	20	پٹھوں کے درد کا علاج
27	خارش	21	پھنی ایزیاں

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
36	قبض	27	خشک وتر خارش
36	قوت باہر	28	خشکی
36	کالی کھانسی	28	ختازیر
37	کان بنے کا علاج	28	خونی دھبے
37	کان کا درد	28	داد کا علاج
38	کان میں پھنسی کا علاج	29	دانتوں کے امراض
38	کوڑھ کا علاج	29	دبلا پن
38	کوڑی کا درد	29	درد رخ
39	کیل مہاسے	30	درد سینہ اور پھیپھی
39	گردے و مثانے کا علاج	30	درد گردہ
40	گلے کا درد	30	دکھن
40	گھنجا پن	30	رسولی
41	گھٹیا	31	رغین
41	متورم آنکھ کا علاج	31	ریٹین ہائو
41	بحرئی لمن	32	زخم پستان
42	سے بعد کا علاج	32	سائس کی بیماری کا علاج
42	لمذ ذات	32	سرطانی سرطان
43	خون بنے کا علاج	33	سر درد کا شافی علاج
44	ناک کی اندورنی پھنسی	33	سر دی کی کھانسی
44	نزلہ و زکام	33	سینے کی بیماری
44	نقشہ الجلد	34	سفید داغ
45	نکسیر کے عارضہ	34	سکری
45	کان کا درد	34	سوزش
46	زیتون، بھرتات و مرکبات	34	سینے کے درد کا علاج
95	زیتون کے تیل کے دیگر فوائد	35	فالج، ادھرن، بقوہ
		36	فوطوں کی کھجلی کا علاج

تعارف

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن زیتون۔ زیت

زیتون (عربی۔ فارسی۔ ہندی۔ اردو۔ پنجابی)

انگریزی۔ فرانسیسی۔ جرمن نام۔ "Olive" ہے۔

ماہیت:

کسی برتن میں رکھ کر آگ پر رکھ کر پھر کوٹ کے روغن نچوڑا جاتا ہے۔ طبیعت: تازہ میں گرم و بوسہ کے ساتھ اور کھنہ گرم و تر اور زیتون خام کا سرد خشک ہے۔ رنگ و بو: سفید مائل بزر دی اور کھنہ مائل بسرخی۔ ذائقہ: پھیکا کچھ تلخی لئے ہوئے جب بد مزہ: مضر: گرم مزاجوں کو اور زیتون متعفن کا تیل منہر اور مولد خارش ہے مصلح: شربت بنفشہ اور ماء الشعیر اور شہد خالص بدل: اکثر افعال میں روغن بلسان خواص کھنہ کے بدل میں۔

نفع خاص۔ متوی اعصاب دافع او جاع بار دہ مفید قوی۔ کامل: دو تولے سے

ساڑھے تین تولے تک حسب قوت: ناقص چھ ماشے یا نو ماشے سے ایک تولے تک۔

افعال و خواص: گرم پانی کے ساتھ ساڑھے تین تولے تک پینا بہل قوی ہے

اور دردا اعضا بقرس کو مفید، قوی اور مرد کو نافع، کرم معدہ کا مخرج، جوڑوں اور پہلو

کے درد اور عرق النساء کا دافع، درد کمر کو سود مند اور اس کا مالش سردی کے دردوں کو مفید،
 زخموں کا مدمل اور کھلے سبب انفال میں قوی آنکھوں میں لگانا پانی اترا آنے کے لئے
 نہایت مفید ہے زہروں کے اثر کا دافع ہے اور اس کا نام زیت الحقیقی ہے اور جو زیتون
 خام سے لیا جاتا ہے اور اس کا نام زیت الاتفاق ہے اور یہ قابض مقوی الاعضاء اور
 مسکن اد جاع اور مقوی باہ ہے
 قرآن مجید میں کئی جگہ زیتون کے متعلق ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

قرآنی آیات بسلسلہ زیتون

(1) سورة الانعام - آیت نمبر 100

(2) سورة الانعام - آیت نمبر 142

(3) سورة النحل - آیت نمبر 11

(4) سورة المؤمنون - آیت نمبر 20

ترجمہ:- اور وہ درخت بھی (ہم ہی نے پیدا کیا) جو طور سینا میں پیدا ہوتا ہے
 (یعنی زیتون کا درخت کہ) کھانے کے لئے روغن اور سالن لیے ہوئے آگتا ہے۔

(5) سورة النور - آیت نمبر 35

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ
 الْمِصْبَاحُ فِي زُجْجَةٍ الزُّجْجَةِ كَأَنَّهُا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ
 مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَى
 نَهْدِي اللَّهِ النُّورِ مِنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ

عَلِيمٌ ﴿

ترجمہ:- خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے اس کے نور کی مثال ایسی ہے کہ
 گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل (یعنی شفاک ہے کہ)

گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارا ہے۔ اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے

زیتون سے علاج

9

(یعنی) زیتون کی نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف (ایسا معلوم ہوتا ہے کہ)

اس کا تیل خواہ آگ اسے نہ ہی چھوئے جلنے کو تیار ہے۔ (بڑی روشنی پر روشنی ہو رہی

ہے خدا اپنے نور سے جس کو چاہتا ہے سیدھی راہ دکھاتا ہے اور خدا (جو مثالیں بیان

فرماتا ہے) تو لوگوں کو سمجھانے کے لئے اور خدا ہر چیز سے واقف ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(6) سورہ بھس۔ آیت نمبر 29

(7) سورہ التین۔ آیت نمبر 1 سے 4

﴿وَالنَّيِّبِ وَالزَّيْتُونِ . وَطُورِ سِينِينَ . وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ . لَقَدْ خَلَقْنَا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ .﴾

ترجمہ:- انجیر کی قسم اور زیتون کی اور طور سینین کی اور اس امن والے شہر کی کہ

ہم نے انسان کو بہت اچھی صورت میں پیدا کیا ہے۔

زیتون کا ذکر قرآن پاک میں اس کے نام سے کئی بار ہوا ہے اور ایک مرتبہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(سورہ المؤمنون آیت 20) اس کی جانب صرف اشارہ کیا گیا ہے یہ کہہ کر کہ اللہ تعالیٰ

نے طور سینا کے اطراف ایک ایسا درخت پیدا کیا ہے جس میں ایسا تیل ہوتا ہے جو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سالن کے کام آتا ہے۔ زیتون کا نباتاتی نام Olea europaea ہے۔ یہ ایک چھوٹا درخت ہے

جس کی اونچائی اوسطاً 25 فٹ ہوتی ہے۔ اس کی پیداوار قلم لگا کر ہوتی ہے کیونکہ بغیر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

قلم لگائے ہوئے پودے اچھے پھل نہیں دیتے ہیں۔ اس کے کچے پھل چٹنی اور اچار

کے کام میں لائے جاتے ہیں جبکہ کچے ہوئے پھل انتہائی شیریں اور لذیذ ہوتے

ہیں۔ اپنی خصوصیات اور صاف و شاف ہونے میں بے مثال مانا جاتا ہے۔ یہ تیل

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گودے کو نچوڑ کر نکالا جاتا ہے۔ اس تیل کا اصل Oleic Acid ہے جو اس میں

تقریباً 80 فیصد ہوتا ہے اس کے علاوہ اس میں Stearic acid,

Arachidic acid, Myristic Palmatic acid,

Linoleic acid, بھی معمولی مقدار میں ملتے ہیں۔ یہ نہ جننے والا یعنی

Non-drying oil کہلاتا ہے اس کی زبردست غذائی خصوصیت کے ساتھ

ساتھ بے پناہ طبی اہمیت تسلیم کی جاتی ہے۔ بغیر پکائے ہوئے اس کو سالن کے طور پر استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ عربوں میں پرانا دستور تھا کہ طویل سفر یا جنگی معرکوں کے دوران لوگ روٹی کو شہد اور زیتون کے تیل میں بھگو کر کھایا کرتے تھے۔ اس طرح

کھانا پکانے کی زحمت اور وقت بچا جاسکتا تھا۔ زیتون کے تیل کا طویل عرصہ غذائی طور پر استعمال معدہ کی تیز اہمیت کو دور کرتا

ہے اور السر (Ulcer) کو مٹاتا ہے۔ جلدی بیماریوں میں عام طور سے اور داد میں خواصا نہایت مفید ہے۔ کئی اقسام کے مرمیوں، پلاسٹروں اور نصیس قسم کے صابن بنانے کی صنعت میں روغن زیتون کی کافی کھپت ہے۔ دل کے ان امراض میں جن میں زیادہ چربی کا استعمال نقصان دہ سمجھا جاتا ہے، زیتون کا تیل سودمند ثابت ہوتا ہے۔

زیتون کا اصل وطن فلسطین اور شام کا وہ علاقہ ہے جو فنی شیا (Phoenicia) کہلاتا ہے۔ یہیں اس کی کاشت تقریباً دو ہزار سال قبل مسیح

شروع کی گئی اور اسی خطہ سے یہ پودا مغرب اور شرق کے ممالک میں لے جایا گیا۔ یعنی یہیں سے یہ ایران اور افغانستان گیا اور یہیں سے جنوبی یورپ کے ملکوں میں گیا۔

یورپ میں تو یہ اتنا کامیاب اور عام ہو گیا کہ لوگ سمجھنے لگے کہ یہ وہیں کا پودہ ہے اور یہ

خیال اس حد تک تقویت پاتا رہا کہ انیسویں صدی میں اس کا نباتاتی نام Olea

europaea رکھ دیا گیا۔ لیکن پچھلی نصف صدی کی تحقیقات کی بنا پر یہ بات تسلیم کر

لی گئی ہے کہ اس کا اصل وطن شام و فلسطین ہے۔

زیتون کی وطنیت (Nativity) کا حوالہ قرآن کریم کی سورۃ النور کی

آیت میں دیا گیا ہے جس میں ارشاد ہوا ہے کہ:

”ایک مفید درخت زیتون ہے جو نہ شرق کا ہے۔ نہ مغرب کا“

گویا کہ قرآن کے مخاطبین اول یعنی عربوں کو اس بات کا علم رہا ہوگا کہ ہر پودہ

کا ایک وطن ہوتا ہے جہاں سے وہ دوسرے علاقوں میں لے جایا جاتا ہے، اور انہیں

زیتون سے علاج

11

بتایا گیا کہ زیتون دوسرے پھل دار پودوں کی طرح مغرب یا مشرق سے نہیں لایا گیا بلکہ یہ وہیں کا اصل پودہ ہے بعض مفسرین قرآن نے اس آیت کا مفہوم شجر زیتون کے رخ سے لیا ہے۔

تفسیر ماحدی (حاشیہ 77) میں تحریر فرمایا گیا ہے کہ نہ اس کے (زیتون) جانب شرقی میں کوئی آڑ ہے اور نہ جانب غربی میں۔ اس کا فیصلہ مشرق و غرب کے ساتھ مخصوص نہیں۔ تفہیم القرآن (حاشیہ 64) میں کہا گیا ہے کہ محض غربی یا محض شرقی رخ کے درخت نسبتاً خراب تسلیم دیتے ہیں۔

جناب عبداللہ یوسف علی نے انگریزی ترجمہ میں لکھا ہے کہ ”زیتون نہ مشرق کا اور نہ مغرب کا۔“ مگر تفسیر میں فرمایا ہے کہ زیتون سارے عالم کا ہے نہ کہ مغرب یا مشرق کا۔ اور جناب عبداللطیف نے اپنے قرآنی تراجم (انگریزی) میں بھی یہی لکھا ہے کہ ”زیتون نہ مشرق کا نہ مغرب کا“ بہر حال رافقہ سطور کی رائے میں سورۃ النور میں زیتون کا حوالہ اس کی بابائی اصلیت کی جانب ہے جس کو پود کی Nativity کہتے ہیں۔

زیتون کی بات حضور اقدس محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ زیتون کا تیل کھانے میں بھی استعمال کرو اور ماش میں بھی اس لئے کہ یہ بابرکت درخت کا تیل ہے۔ زیتون کے باغات جنوبی یورپ، شمالی افریقہ اور عرب کے کئی ممالک میں ملتے ہیں، لیکن اسپین اور اٹلی زیتون کے پھل اور تیل پیدا کرنے میں سرفہرست ہیں۔

روغن زیتون چراغ روشنی کے لئے زمانہ قدیم سے بڑا مشہور اور بڑا اہم رہا ہے۔ عہد قدیم کا تیل نہایت شفاف ہوتا ہے۔ اسے اگر کسی صاف برتن یا گلاس یا گلاس کی قدیل میں رکھ دیا جائے تو ایسا محسوس ہوگا کہ کوئی شے ہے جو خود ہی روشن ہے اور اگر اس سے چراغ جلایا جائے تو ایسا لگے گا کہ گویا نور سے نور نکل رہا ہے۔ اسی حقیقت کی منظر کشی سورۃ النور (آیت 35) میں کی گئی ہے اور روغن زیتون سے روشن قدیل کی روشنی کو ”نور علی“ کہا گیا ہے۔

مغربی ممالک میں امن و شانتی کے نشان کے طور پر قاخہ کو اس طرح پرواز

کرتے دکھلایا جاتا ہے کہ اس کے منہ میں زیتون کی پتی ہوتی ہے۔ اس منظر کشی کی بنیاد وہ روایت ہے جس کی رو سے خیال کیا جاتا ہے کہ حضرت نوحؑ کے زمانہ میں تھر خداوندی ایک طوفانی سیلاب کی شکل میں ظاہر ہوا اور زبردست بربادی کے بعد جب طوفان تھم گیا تو خوشی اور امن کا پیغام ایک فاختہ پرواز کرتے ہوئے آئی جس کے منہ میں زیتون کی پتی تھی۔

احادیث نبویؐ بسلسلہ زیتون (حدیث: زیتون، زیت)

ترمذی اور ابن ماجہ میں ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کیا، آپ نے فرمایا:

(1) ﴿كُلُوا الزَّيْتِ وَأَذْكُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ﴾
”روغن زیتون کھاؤ اور اس کو لگاؤ، اس لئے کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔“

(2) نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ذات الحب (پلورسی، نبونیا) کے علاج میں درس اور زیتون کے تیل کی تعریف فرماتے تھے۔

(راوی: حضرت زید بن ارقم۔ ترمذی)
(3) نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے، اسے کھاؤ اور بدن پر ماش کرو، یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے۔“

(راوی: حضرت علقمہ بن عامرؓ۔ الجوزی)
(4) رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ”زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر (متعدد) بیماریوں سے شفا ہے جن میں ایک کوزھ بھی ہے۔“

(راوی: حضرت ابو ہریرہؓ۔ ابوسعیم)
بہیقی اور ابن ماجہ نے بھی عبد اللہ بن عمرؓ سے مرفوع روایت کیا ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

زیتون سے علاج

13

(5) ﴿اَتَذْكُرُوا الْمَرْيُومَ وَآدَمُ مَا يَكْفُرُ مِنْ شَجَرِهِ فَآتَتْهُ مِنْ شَجَرِهِ مَرْيَمُ﴾

”روغن زیتون کو بطور سائل استعمال کرو اور اس کا روغن لگاؤ اس لئے کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل ہوتا ہے۔“

زیتون پہلے درجے میں طب ہے۔ اس کو خشک کہنے والوں کی بات صحیح نہیں ہے۔ روغن زیتون زیتون ہی کی طرح ہے۔ پختہ زیتون کا رس نہایت عمدہ اور بہتر ہوتا ہے اور نیم پختہ سے نکلنے والا تیل سرد خشک ہوتا ہے۔ سرخ زیتون دونوں کے مابین متوسط ہوتا ہے۔ سیاہ زیتون گرم زیادہ ہوتا ہے اور اس میں اعتدال کے ساتھ رطب ہوتا ہے۔ ہرم کے زہریں مفید ہے۔ دست آور ہے۔ پیٹ کے کیزوں کو نکالتا ہے۔ پرانا روغن زیتون بہت زیادہ گرم کن اور محلل ہوتا ہے۔ اس کی تمام قسموں سے جلد میں نرمی اور ملائمت پیدا ہوتی ہے۔ بالوں کی سفیدی کو روکتا ہے۔

زیتون کا تلکین پانی آتش زدہ مقام پر آبلے نہیں آنے دیتا اور سوزھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ برگ زیتون بدن کے سرخ دانوں اور پہلو کی پھسیوں کو گندے زخموں اور پتی کو روکتا ہے پسینہ بند کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

ترمذی نے اپنی کتاب ’المشائل‘ میں انس بن مالک رضی اللہ عنہما سے روایت نقل کی ہے۔ انسؓ نے بیان کیا۔

﴿كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يُكْبِرُ دُفْنِ رَأْسِهِ وَتَسْرِيحَ لِحْيَتِهِ وَيُكْبِرُ الْفِئَاعَ كَانَ ثَوْبُهُ ثَوْبَ زَيْتٍ﴾

”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اکثر اپنے سر میں تیل لگاتے اور داڑھی میں شانہ کرتے تھے اور عمامہ کے نیچے باریک کپڑا رکھتے، جو تیل سے تر ہوتا، یہ معلوم ہوتا تھا کہ آپ کا کپڑا کسی روغن فروش کا کپڑا ہے۔“

تیل مسامات بند کو بدن کرتا ہے اور جلد سے ہونے والے تحلیل کو روکتا ہے۔ گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد اس کو استعمال کیا جائے تو بدن کو خوب صورت بناتا ہے اور اس شادابی پیدا کرتا ہے۔ اگر بالوں میں لگایا جائے تو انہیں جاذب نظر اور دراز

کرتا ہے۔ دانوں سے بدن کو محفوظ رکھتا ہے اور بدن پر آنے والی دوسری آفات کا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترغی میں ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مرفوعاً روایت مذکور ہے کہ نبی کریم ﷺ

نے فرمایا:

﴿كُلُوا الزَّيْتُونَ وَادْبَحُوا بِهِ﴾

”روغن زیتون کھاؤ اور اسے لگاؤ۔“

حدیث قوی ہو جاتی ہے۔

زیتون کا تیل گرم علاقوں مثلاً حجاز وغیرہ میں حفظان صحت اور اصلاح بدن کے لئے اعلیٰ اسباب میں سے ہے اور ان علاقوں کے باشندوں کے لئے تیل کا استعمال از حد ضروری ہے۔ سرد علاقوں کے لوگوں کو اس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کا اتنا زیادہ استعمال کہ سر کو شرابور کر لیں آنکھ کے لئے مضر ہے۔

مفرد روغنوں میں سب سے زیادہ مفید روغن زیتون، پھر گھی اور اس کے بعد روغن سمجھ ہے۔

مرکب روغنوں میں سے بعض بار در طب ہیں، جیسے روغن بنفشہ جو سرد در در حار میں مفید ہے اور جن کو خیندہ آتی ہوان کے لئے خواب آور ہے۔ دماغ کو تازگی بخشتا ہے، درد آدھاسیسی سے حفاظت کرتا ہے۔ کھجلی میں اس کو لگایا جاتا ہے۔ خشک کھجلی میں بے حد مفید ہے۔ جوڑوں کی حرکت آسان کرتا ہے۔ موسم گرما میں گرم مزاج والوں کے لئے مصلح ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ارشادات بائبل بہ سلسلہ زیتون

1- کتاب پیدائش۔ باب 8- آیت 11-

”اور وہ کچھ تری شام کے وقت اس کے پاس لوٹ آئی اور دیکھا تو زیتون (بائبل۔ Zaytom) کی ایک تازہ پتی اس کی چوچ میں تھی۔ تب نوح نے معلوم کیا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون سے علاج

15

کہ پانی زمین پر سے کم ہو گیا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com کتاب خروج باب 27 - آیت 20

”اور تو بنی اسرائیل کو حکم دیتا کہ وہ تیرے پاس کوٹ کر نکالا ہوا زیتون (بائبل - Zayit) کا خالص تیل روشنی کے لئے لائیں تاکہ چراغ ہمیشہ جلتا رہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بیماریوں کا علاج

(1) آبلہ اور جلدی ابھاری (Pompholy)

www.iqbalkalmati.blogspot.com آبلہ اور جلدی ابھار چہرے، ہتھیلیوں اور ٹکڑوں پر نمودار ہوتے ہیں۔ جنہیں کھچا کر پھوڑا پڑتا ہے۔ آبلے کے نیچے سے جو جلد نکلتی ہے وہ سرخ، خشک اور نرم ہوتی ہے۔

علاج

آبلے کے نیچے کی جلد پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ یہ عارضہ دوبارہ نہ ہوگا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(2) آبلے

آبلہ دار جلدی ابھار اکثر ہتھیلیوں اور ٹکڑوں پر نمودار ہوتے ہیں۔ کھجلی پیدا کرتے ہیں۔ اور کھجانے سے پھوٹ جاتے ہیں۔ نیچے سے زخم نکل آتا ہے جو درد کرتا ہے۔ اس کا مجرب علاج یہ ہے کہ آبلے کے نیچے کی زخمی جلد پر زیتون کے تیل کی مالش کی جائے۔

(3) آنتوں کے سرطان کا علاج

تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ زیتون کا تیل بلاناغہ پیتے ہیں وہ کبھی آنتوں کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ آنتوں کے سرطان میں جٹا مریض اگر اپنی غذاؤں کو روغن زیتون سے پکا کر کھائیں اور ہر روز دن میں تین مرتبہ روغن زیتون مناسب مقدار میں پی لیا کریں تو چند ہفتوں میں ہی مرض میں افادہ ہونا شروع ہو جائے گا اور رفتہ رفتہ مرض سے ہمیشہ کے لئے نجات مل جائے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(4) اعصابی تناؤ

www.iqbalkalmati.blogspot.com اعصابی تناؤ اور جسم کی اکڑاہٹ میں بھی زیتون کے تیل کی مالش بڑی مفید ہے۔

(5) اعصابی کمزوری

اعصابی کمزوری کے لئے زیتون کے تیل کی مالش برقی اثر رکھتی ہے۔ متاثرہ اعصابی حصوں پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔
زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے پتلے، دبے اور کمزور بچے طاقتور اور موٹے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com ہو جاتے ہیں۔

(6) افزائش حسن

جہاں تک زیتون کے تیل کی مالش کا تعلق ہے۔ یہ تیل ان مفید تیلوں میں سر فہرست ہے جو جسم کی نشوونما، افزائش حسن اور جلدی امراض کے لئے اکسیر بے نظیر کا اثر رکھتے ہیں زیتون کے تیل کے طبی اثرات اپنی جگہ مسلمہ ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(7) البتاب الجلد

www.iqbalkalmati.blogspot.com جلد کی سوزش کو کہتے ہیں۔ جو بوجہ ضرب، چوٹ، برکڑ اور خراش وغیرہ سے ہوتی ہے۔

علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com متاثرہ مقام کو صاف کر کے زیتون کا تیل لگا دیا جائے اور زیتون کے تیل میں

ترکر کے پٹی بھی باندھی جاسکتی ہے۔

(8) امراض چشم کا علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آنکھوں کے اکثر امراض روغن زیتون سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہر روز سرے کی طرح ایک سلائی زیتون کے تیل کی آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں میں پتک آ جاتی ہے۔ آنکھوں کی جھنجھ اور ہوا جاتی ہے۔ ہوتا یا کوکم کرنے کے لئے بھی ذرا پر

زیتون سے علاج

17

کے ساتھ ہر روز رات کو سونے سے پہلے دو قطرے آنکھ میں نہکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا استعمال بینائی کی کمزوری کو بھی دور کر دیتا ہے۔ شب کواری کی شکایت بھی اس سے دور ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کا جالاروغن زیتون کی سلائی لگانے سے کٹ جاتا ہے۔ غرض یہ کہ روغن زیتون سے امراض چشم کا شافی علاج کیا جاتا ہے۔

(9) ایگزیمیا

یہ خارش کی ایک قسم ہے۔ جس سے جلد میں سطحی سوزش ہو جاتی ہے۔ اس خارش سے جلد پر دانے سے کھل آتے ہیں جن میں جلن ہوتی ہے۔ اس بیماری میں بھی زیتون کی مالش مفید ہے۔

(10) باکچھڑ، سقوط الشعر

(1) اس عارضہ میں بال کسی کسی جگہ سے گر جایا کرتے ہیں۔ اس میں عام طور پر اس کی وجہ کھوپڑی کی جلد سوکھ جانے کے باعث بالوں کی جڑوں تک خون کا دور نہ ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔

علاج

سر کو بلاناغہ زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

(2) بالوں کی اس بیماری میں سر کے بال گرتے ہیں۔ سر میں گھج ہو جاتا ہے

اس کے لئے بھی زیتون کے تیل کی مالش امد مفید ہے۔

(3) لمبن کو روغن زیتون میں کھل کر کریں۔ اس میں قدرے اٹھ رے کی

سفیدی ملائیں۔ سر میں لگائیں بال بھڑکے لئے اکسیر ہے۔

(11) بالوں کی سفیدی

یہ بھی بالوں کا ایک مرض ہے جسے (Hairness) کہتے ہیں۔ یہ مرض دو قسم

کا ہے۔ ایک ٹنچ جو بڑھاپے میں ہوتا ہے۔ دوسرا غیر طبعی جو عمر کے کسی بھی حصے میں

ہو سکتا ہے اس کا علاج یہ ہے کہ ساخ کو تھوڑے سے زیتون یا روغن بادام کی سرکوماش کر لیں۔

(12) بالوں کی مضبوطی کے لئے

بالوں کی جڑوں میں مضبوطی پیدا کرنے اور کرتے ہوئے بالوں کو فوری طور پر روکنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 50 گرام ناریل کا تیل 50 گرام
برگدے درخت کی داڑھی 25 گرام

سب سے پہلے برگدے درخت کی داڑھی کو پتھروں تک دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس کو ٹکلیں اور ناریل سے تیل میں دس دن تک رکھنے کے بعد پھر اس میں روغن زیتون بھی شامل کر دیں مزید پانچ دن تک اس کو پزارہ بنے دیں اس دوران کسی بچے سے نہ لے کر رکھیں یعنی ہمارے ریس میں اس کے بعد پھان لیں اور محفوظ کر لیں۔ ہر روز صبح کو اور رات کو نہ لے۔ پہلے انگلیوں کی پوروں کے ساتھ ماش کر لیں پھر ہاتھوں کی سر پر کی ماش سے بالوں کی جڑوں میں مضبوطی و پختگی پیدا ہو جائے۔ بالوں کی سوسوٹ میں آسان ہو گا اور گرے ہوئے بال رک جائیں گے اس تیل کا مسلسل استعمال ہاتھوں کو رنے سے روکتا ہے۔ اور بالوں میں پمک بھی پیدا کرتا ہے۔

(13) پچھو کے کالے کا علاج

پچھو کے کالے کی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 50 گرام پیاز کا رس 50 گرام
نوشادر 50 گرام دس گرام

نوشادر کو پیاز کے رس میں رگڑ کر خوب اچھی طرح مکس کر دیں پھر اس میں

زیتون سے علاج

19

روغن زیتون ملائیں اور خوب ملائیں جب تینوں اجزاء مکس ہو جائیں تو محفوظ کر کے رکھیں اور جب ضرورت ہوں میں میں پیارمرتبہ چند قطرے پیچو کے کائے والی جگہ پر لگائیں فوری طور پر افاقہ ہوگا اور آرام آجائے گا۔

(14) بواسیر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لوٹ کے گوبان کی چربی اور زیتون کا تیل نیم وزن لے کر دونوں کو دسی آگ پر گرم کریں۔ جب دونوں اشیاء یکجہل کر یک جان ہو جائیں تو کی شیشی باؤبہ میں محفوظ کر لیں۔ یہ ایک طرح کی مرہم سی بن جائے گی جو کہ بواسیر کی اکسیر ہے۔ اس مرہم کو بواسیر کے سسوں پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں بواسیر کے سسے خشک ہو کے بھڑ جائیں گے۔ اس دوران میں گرم اور بادی تاثیر رکھنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

(15) بہرہ پن اور کان کی خشکی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مائل ہو جانے تو چھان لیں۔ دو تین قطرے روزانہ نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں، بہرہ پن کے لئے خوب ہے اور کان کی خشکی کو بھی دور کرتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(16) بھوک کی کمی

زیتون کا تیل کھانے سے انتڑیوں کو بھی تقویت ملتی ہے۔ اور اس کے کھانے سے کبیرا حتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(17) بیاض العشر، بالوں کا سفید ہونا

بالوں کی سفیدی عام ہے یعنی کم عمر لوگوں میں وقت سے پہلے بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ یہ نہ صرف بالوں کی سفیدی و فرات کے عدم توازن سے ہی بہت لوگوں کو پیدا ہوتا ہے۔ ان لوگوں میں عرصہ در قیہ یعنی تھایر آئیڈ عرصہ خامیہ و غیرہ صبح کام کر رہے ہوں ان لوگوں میں بالوں کی قبل از وقت سفیدی دیکھنے میں نہیں آتی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

20

زیتون سے علاج

علاج

مچھلی کے تیل کی طرح زیتون کا تیل پیئیں۔ کھانے میں استعمال کریں۔ سخت گرمیوں کے موسم کے علاوہ روزانہ سرکوزیتون کے تیل کی مالش کریں۔

(18) بے حسی

جلد کی بے حسی یعنی ٹانگیں، پاؤں، بازو سو جانے یعنی بے حسی ہونے کی صورت میں زیتون کے تیل کی مالش اکسیر ہے۔

(19) بے خوابی

انگریزی میں اس درد کو انسومینیا کہتے ہیں۔ سونے کے وقت روزانہ روغن زیتون کی سرکومالش کریں۔

(20) پسلی کا درد

اگر سردی کی وجہ سے پسلیوں میں درد کی شکایت پیدا ہو جائے اور اس کے ساتھ ساتھ کھانسی کا عارضہ بھی لاحق ہو جائے اور کھانتے وقت پسلی میں درد زیادہ ہوتا ہو تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 4 چمچ کانور 2 گرام
روغن تاربین 3 چمچ

مٹیوں اجزاء کو خوب اچھی طرح مکس کر لیں اور رات کو سونے سے پہلے سینہ پر آہستہ آہستہ ملیں چند دنوں کے عمل سے آرام آ جائے گا۔

(21) پٹھوں کے درد کا علاج

پٹھوں کے درد کو دور کرنے کے لئے روغن زیتون کی مالش کرنا انتہائی مفید ثابت ہوا ہے۔ زیتون کے تیل کی مالش پٹھوں کی کمزوری کو دور کرتی ہے اور پٹھوں کی تقویت

زیتون سے علاج

21

پہنپاتی ہے اگر پٹھے جڑھ گئے ہوں تو اس صورت میں نیم گرم روغن زیتون سے آہستہ سے تمام ہسٹانی پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور جسم میں چستی اور پھرتی پیدا ہو جاتی ہے۔ پٹھوں کا کھچاؤ دور ہو جاتا ہے اور پٹھوں کے درد سے آرام آ جاتا ہے۔

(22) چچی ایڑیاں

سردیوں کے موسم میں سردی کی شدت سے اکثر پاؤں کی ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں۔ چلنے پھرنے میں بڑی تکلیف دیتی ہیں۔ پاؤں گرم پانی سے دھو کر پونچھ لیں۔ اور بوائیوں (درازوں) پر زیتون کا تیل لگائیں۔ چند دنوں میں بوائیاں دور ہو جائیں گی۔

(23) پھٹے ہوئے پھوڑوں کا علاج

اگر پھوڑا پھٹ جائے اور زخم ٹھیک نہ ہوتا ہو تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء

3 چمچ

فل کا تیل

4 چمچ

روغن زیتون

20 گرام

نیم کے پتے

5 گرام

موم

نیم کے پتوں کو سل پر باریک پس لیں پھر ان کو روغن زیتون اور فل کے تیل میں اس قدر پکائیں کہ پتے جل جائیں پھر اس میں موم شامل کریں اور جب موم پکھل جائے تو سب اجزاء کو خوب اچھی طرح مکس کرنے کے بعد آگ سے الگ کر لیں ٹھنڈا ہونے پر محفوظ کر لیں۔ یہ مرہم تیار ہے اس کو بھٹے ہوئے پھوڑوں پر لگائیں انشاء اللہ تعالیٰ شفا حاصل ہوگی۔

(24) پرانی چوٹ

جسم کے کسی حصے پر اگر چوٹ لگ جائے اور ٹھیک نہ ہوتی ہو تو اس پر سسل زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

(25) پھوڑا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

1۔ زیتون کے تیل کرم کر کے بچے کو پھوڑے سے پرباندھ دیں پھوڑا جائے گا اور اس کا سارا مواد خارج ہو جائے گا۔

2۔ وہ پھوڑا جس میں سبب بھری ہو لیکن پھوڑا نہ پھوڑے گا۔ اس پر پرباندھ دیں۔ یہ مفید ہے کہ پیاز کو زیتون کے تیل میں کوٹ کر گرم کر کے پھوڑے پر باندھ دیں۔ چند بار باندھنے سے پھوڑا پھٹ جائے گا اور گندامواد خارج ہو جائے گا۔ سبب زخم پر صرف زیتون کے تیل کی ٹی باندھ دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(26) پیٹ کے امراض

پیٹ کی آنتوں کی صفائی کے لئے زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ پیٹ سے سہلے اور کیزے بھی باہر نکال دیتا ہے زیتون کے تیل کا مسلسل استعمال پیٹ کی بے شمار بیماریوں میں شفا دیتا ہے۔ پیٹ کی خنثی کو ختم کرتا ہے اور پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ پیٹ کے فعل کو اعتدال پر لانے کے لئے روغن زیتون ایک بہترین غذا اور دوا ہے پیٹ درد کی شکایت بھی روغن زیتون کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ پیٹ کے عضلات روغن زیتون کی مالش کر کے بے قوت پکڑتے ہیں اس کا استعمال پیٹ کے پنوں کو تقویت پہنچاتا ہے۔

(27) پیٹش کا علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیٹش کی شکایت کو دور کرنے کے لئے زیتون کا تیل استعمال کرنا انتہائی فائدہ دیتا ہے۔ اس کا استعمال بار بار پاخانہ آنے کی کیفیت کو روکتا ہے۔ آنتوں کو ٹھیک کر کے فعال بناتا ہے۔ پیٹ میں اٹھنے والے مروڑ اور درد کو بھی دور کرتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء ملیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن زیتون 2 چمچ اسپنول کا چھلکا 5 گرام

زیتون سے علاج

23

دہی 1 کپ آک کی جڑ کی چھال 5 کراہ

آک کی جڑ کی چھال باریک تیس کر خوف بنائیں پھر اس میں اسپنول کا چھٹکا ملائیں اور دہی میں کس کرتے ہوئے روغن زیتون بھی ملا دیں تمام اجزاء اچھی طرح ملانے کے بعد دن میں دو مرتبہ دوا کے طور پر استعمال کریں۔ انشاء اللہ توالی جیش کے مرض میں افادہ ہوگا۔

(28) پیشاب کی جلن کا علاج

پیشاب کی جلن کو دور کرنے اور پیشاب کی زانی کی جوش کو ختم کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 1 چمچ انڈے کی سفیدی 2 چمچ دودھ 1 کپ

انڈے کی سفیدی روغن زیتون میں ملا کر پھینٹ لیں اور صبح نہار منہ نیم گرم دودھ میں ڈال کر پی لیں چند بار کے عمل سے ہی پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی اور آرام آ جائے گا۔

(29) تر کینج

یہ بیماری ایک قسم کی پھپھوندی والی خارش ہے۔ متاثرہ مقام کو اچھی طرح دھو کر اس پر روغن زیتون لگایا جائے جس میں 1% بورک ایسڈ ملا ہو۔

(30) تریاق افی

نئے کو مع کھال، گوشت اور ہڈیوں کے جلا کر راکھ کر لیں اب اس قدر راکھ کو زیتون کے تیل میں ملا کر مرہم بنالیں۔ جہاں سانپ کاٹے کے ذمہ پر لگائیں۔ اس کا زہر اکل ہو جائے گا۔ یہ مرہم تریاق افی ہے۔

(31) تشنج

بیر بہوٹیوں کو زیتون کے تیل میں جلا کر تیار کیا ہوا تیل بحرب ہے۔ متاثرہ مقام پر اس تیل کی مالش کر کے گرم پانی سے نہانا بڑا مفید ہے۔
اس کے علاوہ درک کو زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا بھی دافع تشنج ہے مقوی اعضاءے رئیسہ ہے۔ رگ، پٹھوں کو اس سے بڑی تقویت حاصل ہوتی ہے زیتون کے تیل میں کبوتر کا گوشت بھون کر کھانا بھی اس مقصد کے لئے مفید ہے۔

(32) تھکاوٹ

جسمانی تھکاوٹ دور کرنے میں زیتون کے تیل کی مالش اپنا جواب نہیں رکھتی۔

(33) ٹی بی کا مرض

ٹی بی کے مرض سے نجات حاصل کرنے کے لئے زیتون سے شافی علاج کیا جاتا ہے۔ ٹی بی کے عارضہ میں جتنا افراد اگر دوا کے طور پر سب، دوپہر، شام میں دقت دو دو چھ زیتون کا تیل پی لیا کریں تو اس سے رفتہ رفتہ ٹی بی کے جراثیم اس کے جسم سے ختم ہو جائیں گے اور ٹی بی کا عارضہ جاتا رہے گا۔ دس ماہ تک اس علاج کو کرنے سے بالکل صحت ہو جائے گی۔

(34) جسمانی کمزوری

جسمانی کمزوری اور کمزوری کے لئے زیتون کے تیل کی مالش ایک کامیاب دوا ہے۔ روزانہ جسم پر زیتون کے تیل کی مالش کریں اگر سردیوں کا موسم ہو تو غسل شمی کرتے ہوئے زیتون کی مالش کریں۔ چند دن ایسا کرنے سے کمزور جسم میں نئی زندگی کی لہر دوڑنے لگتی ہے۔

(35) جلد پر نیلے، گالے دھبے

اس بیماری کو انگریزی میں (Darratitus) کہتے ہیں۔ متاثرہ مقام کو

زیتون سے علاج

25

صاف کر کے اس جگہ زیتون کا تیل لگائیں۔

(36) جلد کی خشکی

- (1) جلد کی خشکی دور کرنے میں زیتون کے تیل سے بڑھ کر اور کوئی تیل نہیں۔ اکثر زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہنے سے جلد کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ جو لوگ جسم کو اکثر زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہتے ہیں ان کو جلد کی خشکی نہیں ہوتی۔
- (2) جلد کی خشکی خاص طور پر ہونٹوں کی خشکی کی وجہ سے ہونٹوں کے پھٹ جانے کی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

2 چمچ ناریل کا تیل

2 چمچ روغن زیتون

1 چمچ سوم

تینوں اجزاء کو گرم کر کے آپس میں مکس کر دیں اور ٹھنڈا ہونے پر محفوظ کر کے رکھ لیں ضرورت کے تحت صبح سویرے نیند سے اٹھ کر اور رات کو سونے سے پہلے ہونٹوں پر لگائیں اس کے علاوہ جسم کے کسی بھی حصے کی جلد اگر خشک ہو گئی ہو تو اس پر اس آمیزے کی مالش کریں جلد نرم اور ملائم ہو جائے گی۔

(37) جوڑوں کے درد

جوڑوں کے درد اور سوجن کو دور کرنے کے لئے بھی زیتون کا تیل اکیسری حیثیت رکھتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

5 چمچ زیتون کا تیل

5 چمچ عسل کا تیل

5 چمچ

25 گرام

ایک گلاس پانی میں ارغ کی جڑ ڈال کر خوب ابالیں اور جب پانی نصف مقدار میں رہ جائے تو چھان لیں پھر اس میں زیتون کا تیل اور عسل کا تیل شامل کریں اور دوبارہ جوش دلائیں یہ تک چولہے پر رکھیں جب تک کہ سارا پانی اڑ جائے اور باقی صرف تیل رہ جائے اس تیل کو دن میں دو مرتبہ ہلکا نیم گرم کر کے جوڑوں پر مالش

کریں چند یوم کے عمل سے ہی انشاء اللہ تعالیٰ افاقہ ہوگا۔ اور جوڑوں کی سوجن اور درد جاتی رہے گی۔

(1) جھائیاں (Pimples)

چہرے یا جسم پر جھریاں پڑنے لگتی ہیں۔ یہ عارضہ نظام ہضم میں فاسد مادوں کے جمع ہو جانے سے الحاق ہوتا ہے۔

علاج

غذا میں صرف بنریاں استعمال کریں اور متاثرہ مقام پر زیتون کا تیل لگائیں۔

(39) چنبیل

(1) انگریزی میں اس کو سوراخس کہتے ہیں۔ متاثرہ حصے پر زیتون کا تیل دن میں دو تین بار لگائیں۔ زیتون کے تیل میں پڑا تر کر کے چنبیل پر باندھ دینا بھی مفید ہے۔

(2) چنبیل کے مرض سے شفاء حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 100 گرام قط شیریں 10 گرام
کلوئی 10 گرام مہندی 10 گرام

روغن زیتون کے علاوہ تینوں اجزاء کو باریک پیس لیں اور زیتون کے تیل میں ملا دیں۔ درمیانی آنچ پر ان کو پکائیں جب خوب جوش آجائے تو آگ سے الگ کر لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چنبیل سے متاثرہ جلد پر لگائیں چند ہفتوں کے استعمال سے انشاء اللہ تعالیٰ آرام آجائے گا۔

(40) چوٹ لگنے کی صورت میں

جسم کے کسی بھی حصہ پر چوٹ لگ جائے تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

زیتون سے علاج

27

روغن زیتون نصف کپ سو باجئے کے پتے 10 کرام
سو باجئے کے پتوں کو باریک بنائیں اور روغن زیتون میں ملا کر گرم کریں باج
نیچ کر مہونے پر پوٹ کے مقام پر لگائیں اس سے چند ہی دنوں میں پوٹ ٹھیک
ہو جائے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(41) چھالے

اگر ہونٹوں پر چھالے پڑ گئے ہوں تو ان پر زیتون کا تیل لگائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(42) چھائیاں (Lentigo)

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس جلدی عارضہ سے ہر کوئی واقف ہے۔

علاج

متاثرہ حصوں پر زیتون کے تیل کی مالش کی جائے لیکن مالش لگانا ہونی چاہیے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(43) حافظہ کی کمزوری

سر میں زیتون کا تیل لگانے سے حافظہ کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ سر میں زیتون

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کا تیل لگانے والے کا حافظہ بھی کمزور نہیں ہوتا۔

(44) خارش

اگر آلہ تناسل اور خصیوں میں خارش ہو تو زیتون کا تیل لگائیں چند روز کے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

استعمال سے خارش دور ہو جائے گی۔ متحدی خارش کے لئے بھی یہ نسخہ اکسیر ہے۔

(45) خشک وتر خارش

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آمد سارگندہ خشک ضرورت باریک پس کرد زیتون کے تیل میں ملائیں۔

متاثرہ مقام پر لگائیں۔ اکسیر بے نظیر ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com



(46)

خنگی کا مرض عام ہے۔ اس کو سکری بھی کہتے ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ اپنے غذا میں پھل، سبزیاں اور دودھ وافر مقدار میں شامل کریں۔ اس کے علاوہ سکری کے لئے گرمیوں میں آٹے اور سرموں کا تیل لگائیں اور سردیوں میں ناریل اور زیتون کا تیل۔ مالش کا مقصد یہ ہے کہ خون کی گردش سر میں تیز کی جائے۔ اور گڑنے سے جلد سے سکری جدا ہو جائے۔

زیتون یا ناریل کے تیل کی مالش کر کے کر بائیک نگھی کی جائے تو سکری خارج ہوتی ہے۔ بال دھونے کے بعد تیل لگانے کی ضرورت نہیں در نہ یہ اکٹھے ہو جائیں گے۔ اور ہوا کا گزر رک جائے گا۔ سردیوں میں بال کھول کر انہیں ہلکی دھوپ لگائیں۔ مہندی میں زیتون کا تیل شامل کر کے سر میں لگانے سے بھی سکری خارج ہوتی ہے۔ دہی میں زیتون کا تیل یا کسرتا تیل شامل کر کے سر دھونا بھی دافع سکری ہے۔ اس سے سکری دور ہوتی ہے۔

(47) خنازیر

اس بیماری کو کٹھ ملا بھی کہتے ہیں گلٹیوں اور پھولی ہوئی غدودوں پر زیتون کا تیل روزانہ لگائیں۔ اس مرض کے لئے اکسیری اثرات رکھتا ہے۔

(48) خونی دھبے

اس مرض کو انگریزی میں فیور کہتے ہیں۔ اس میں جلد پر خونی دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔ اگر ابتدائی میں اس مرض کی طرف توجہ نہ دیں اور علاج نہ کریں تو عروق شعر میں یہ نقص پیدا کر کے خون میں فتور پیدا کرتا ہے۔

(49) داد کا علاج

داد کے مرض کو ٹھیک کرنے کے لئے زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

زینون سے علاج

29

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زینون کا تیل 4 چمچ
آک کا دودھ 3 چمچ

تینوں اجزاء کو آپس میں خوب بھی مل کر رکھیں اور کھردن میں تین مرتبہ داد سے متاثرہ جلد کو صاف اور کھردرے کپڑے سے صاف کر کے اس آمیزے کو لگائیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(50) دانتوں کے امراض

روغن زیتون، دانتوں کے بے شمار امراض میں اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے اگر دانت پر کینز لگا ہوا ہو تو اس صورت میں زیتون کا پھل اور اس کے چوں کا رس نکال کر اس قدر پکائیں کہ وہ شیرے کی طرح گاڑھا سا آمیزہ بن جائے تیار ہو جانے پر آگ سے الگ کر لیں۔ اسی آمیزے میں اگر تھوڑا سا پانی ملا کر منہ بھر کر کلیاں کی جائیں تو اس سے مسوڑھوں کی سوزش اور درم دور ہو جاتا ہے۔ مسوڑھوں میں مضبوطی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور دانت ہلنے کی شکایت بھی اس سے رفع ہو جاتی ہے۔ اگر دانتوں میں درد ہو تو اس صورت میں زیتون کے چوں کو سرکہ میں ڈال کر خوب بالیں اور نیم گرم ہونے پر کلیاں کریں اس سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ روغن زیتون کی کلیاں کرنے سے بھی دانتوں میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(51) دبلا پن

زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے دبلا پن دور ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(52) درد ریح

یہ درد جسم میں چلتا ہے اور بڑی تکلیف دیتا ہے۔ جہاں درد ہو وہاں زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

(53) درد سینہ اور پسلی

سینے اور پسلی نے درد کی صورت میں نیم گرم زیتون کے تیل کی مالش بہت مفید ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(54) درد گردہ

بچھو کو روغن زیتون میں جلا کر لیں۔ اب نیم تیل میں جل کر سیاہ ہو جائے تو اس تیل کو ٹھنڈا کر لے لیں۔ یہ تیل اسیرت۔ درد گردہ میں گردہ کی جگہ اس کی مالش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(55) دکھن

بعض اوقات صاف گردہ میں صبح کی صبح ہوتی ہے یا لونی سنت کام کرنے سے سہم ہونے لگتا ہے۔ زیتون میں زیتون کی مالش کریں۔ اس سے سہم نہ ہو جاتا ہے اور ہمارے گردہ کی مراد ہوتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(56) رسوئی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کسی بھی قسم کی رسوئی کی حالت میں اس کے تیل کی مالش لگاتا رہی جائے تو وہ ٹھیک ہو جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس کے علاوہ چھوٹی بونیاں پر زیتون کی مالش بھی مفید ہے۔ زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہنے سے چھوٹی بونیاں خف ہو جاتی ہیں۔

مزن بھاریوں میں مریض میں مریض کی بونیاں کی بونیاں ہے۔ جسے پورا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کرنے کے لئے زیتون کے تیل کی مالش کرنی چاہئے۔ اس سے مریض کی مریض کی بونیاں پوری ہو جاتی ہے۔

زیتون سے علاج

31

(57) رنجینی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اجزاء ترکیبی:

زیتون کا تیل	۱۸ ماشے	عطر موتیا	۱۱ ماشے
عطر گلاب	۱۱ ماشے	عطر اسب	۱۱ ماشے
خرگوش کا خون	۱۵ ماشے	گلہری کا خون	۱۱ ماشے
جنگلی کبوتر کا خون	۱۶ ماشے		

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

خرگوش، گلہری اور جنگلی کبوتر کا خون روغن زیتون میں جا کر بھس کر لیں۔ تیل کو
نتھار لیں۔ منہر اسب اس میں باریک پیس کر کے شامل کر لیں۔ اور اس میں تمام
عطریات ملا دیں۔ جماع سے پہلے چار قطرے تک مالش کر لیں۔ بے حد مفید ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(58) رنیکن باؤ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون کا تیل	آدھیر	لبسن مقشر	۱ پاؤ
جہاڑ	۳ تول	باد رسالم	۷ عدد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مندرجہ بالا اشیاء کو اس قدر پکائیں کہ زیتون کا تیل آدھا رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا
کر لیں۔ مالش کریں۔ اطباء اسے روغن برقی کہتے ہیں۔ رنیکن باؤ کے لئے ایکسر ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ذات الجنب کے لئے بھی اسیر بے نظیر ہے۔ برقی اثرات رکھتا ہے۔

(59) زخم پستان

2 تولہ زیتون کے تیل میں 2 تولہ کترا ہوا پیاز ملائیں۔ پھر ایک تولہ نیم کے پتے جلائیں۔ اور ان کو کھرل کر کے مرہم سانبٹالیں اس مرہم کو زخم پستان پر لگانے سے زخم مندمل ہو جاتا ہے۔

(60) سانس کی بیماری کا علاج

سانس کے ہر مرض میں زیتون کے تیل کا استعمال انتہائی فائدہ مند ثابت ہوا ہے کسی بھی وجہ سے سانس پھول جاتا ہو ایسی حالت میں روغن زیتون کا مسلسل استعمال نظام نفس کو درست کر دیتا ہے۔ بار بار سانس نہ لے جانے کا عارضہ بھی دور ہو جاتا ہے۔ زیتون کے تیل سے اگر دے کے مریض استفادہ حاصل کریں تو ان کو مرض سے بہت جلد نجات حاصل ہو سکتی ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ زیتون کا تیل سانس کی ہر بیماری کا شافی ملان ہے۔

(61) سرطانی سرطان

(1) یہ جلد کے سرطانی علالت یا مٹھاے مخاطیہ کا سرطان ہے۔ اس کے نتیجہ میں زخم بن جاتے ہیں۔ اور زخموں کے اوپر موم نے زردی مائل کھرغڈ بنے ہوتے ہیں۔ آج کل جدید علاج آئسوٹوپس (Isotops) یعنی ہم جاء کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ متاثرہ حصہ پر روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کرنا بڑا مفید ہے۔

(2) یہ جلد کے سرطانی، نلاف یا مٹھاے مخاطیہ کا سرطان ہے جس کے نتیجہ میں زخم بن جاتے ہیں۔ زخموں کے اوپر موم نے اور زردی مائل کھرغڈ جمع ہوتے ہیں۔ اگر کھرغڈ کھانڈ دین تو خون بہنے لگتا ہے۔

علاج

کیمرے یارینڈیم کے ساتھ مقامی علاج آج کل بڑا مفید ثابت ہو رہا ہے اس

33..... زیتون سے علاج

کے علاوہ متاثرہ حصہ پر (گاتارز) ان سے تیل کا استعمال بھی نہایت مفید ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(62) سردرد کا شافی علاج

کسی بھی قسم کے سردرد ہونے کی صورت میں درجن ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 10 گرام روغن نعناع 2 گرام

کانفور 3 گرام نوشادر 2 گرام

دارچینی اور نوشادر کو باریک ٹھیس کر سفوف بنالیں پھر الگ سے کانفور کو ٹھیس کر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس سفوف میں ملائیں اس کے بعد تمام اجزاء کو روغن زیتون میں ملا کر ایسی طرح مکس

کر دیں اور جب سردرد کی شکایت ہو تو تھوڑا سا لپ مالتے اور کٹینوں پر مالتے کریں

اس سے سردرد کی شکایت جلد رفع ہو جائے گی اور زکون محسوس ہو گا۔

(63) سردی کی کھانسی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ماہی نمبر 15 میں بیان کیے گئے تیل کو مینے پر ملنے سے سردی کی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

(64) سستی نامردی

1۔ نعناع کی چوبلی اور بڑی کی چوبلی شیشہ کی چوبلی میں الودھری

چوبلی زیتون کے تیل میں جلکی آنچ پر پکھا کر ظاہر تیار کریں یہ مسلسل چند روز مسلسل

پر لپ کریں۔ سستی نامردی کے لئے اسیر ہے۔

2۔ لہسن کی ایک کٹھی کی پوتھیوں کو پتیل کر ان کا پتہ بنالیں اور باریک

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پزے کی پوتھی میں باندھ کر اتنے روغن زیتون میں رلھ دیں جس میں پتلی ادب

جائے۔ تیل کے نیچے دھیمی آنچ رکھیں یہاں تک کہ تیل رلھ جائے۔ اور لہسن کا

نقدہ جل کر سیاہ ہو جائے۔ تیل کو آگ سے اتار کر تیار کر لیں۔ کسی شیشہ کی چوبلی میں محفوظ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کر لیں۔ مٹوا کر ایک ہائیڈرو بکس پر اس تیل کی مالتے کریں۔ اس سے سردی کی کھانسی دور

اسیر ہے۔

(65) سفید داغ

ایک تولہ نو شادریون کے تیل میں باریک چیس کر ملا دیں اور مرہم بنالیں، سفید داغوں پر لگائیں اکسیر ہے۔

(66) سکری

ایسی صورت میں جب کہ سر اور کانوں میں از حد نٹکی یعنی سکری ہو اور وہ کسی طرح بھی دور نہ ہوتی ہو تو گڑھل کے تازہ پھولوں کا رس نکال لیں۔ اس میں ہم وزن زیتون کا تیل ملا کر خوب بھیت لیں۔ آگ پر گرم کریں جب زیتون تلی ہو جائیں تو آگ پر ستا کر لیں۔ یہ تیل سر اور کانوں کی سکری کے لئے بہت مفید ہے۔ ماش کریں۔

(67) سوزش

(1) ہلد کی دو سوزش جو چوٹ، رگڑ یا خراش کی وجہ سے ہو۔ اس کے متاثرہ مقام پر زیتون کا تیل لگا کر اوپر سے پٹی باندھ دیں۔
(2) جوڑوں کی ہڈیوں اور گوشت کی سوزش میں زیتون کے تیل کی ماش اکسیر ہے۔

(68) سینے کے درد کا علاج

سینے کا درد اگر سردی کی وجہ سے ہوتا ہو اور لینے سے درد کی شدت میں زیادتی واقع ہو جاتی ہو تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں:

روغن زیتون	15 گرام	فل کا تیل	10 گرام
سونٹھ	5 گرام	اجوائن	10 گرام

آک کے بھول 10 گرام
اجوائن، سونٹھ اور آک کے بھول ان تیلوں اجزاء کو باریک چیس لیں پھر روغن زیتون اور فل کے تیل میں ملا کر مکس کریں اس کے بعد اس آمیزے کو آگ پر رکھ کر

زینون سے علاج

35

پکا میں دب تیل کی رنگت سرخ ہو جائے تو آگ سے الگ کر لیں اور رات کو سونے سے پہلے نیم گرم تیل سے سینے پر ہلکی ہلکی مالش کریں انشاء اللہ تعالیٰ چند یوم کے استعمال سے سینے کا درد رفع ہو جائے گا اس کے علاوہ اسی مقصد کے لئے ایک اور طریقہ علاج اس طرح ہے۔

روغن زیتون 100 گرام
میتھی کے بیج 10 گرام
شہد 10 گرام

میتھی کے بیج باریک چس لیں اور روغن زیتون میں ملا دیں آگ پر رکھ کر خوب اچھی طرح گرم کریں پھر اس کو آگ سے الگ کر کے پھان میں اور شہد ملا کر مکس کر دیں رات کو سونے سے پہلے نیم گرم حالت میں سینے پر مالش کریں سینے کا درد جو کہ ٹھنڈ لگ جانے کی وجہ سے ہو جائے اس کا شافی علاج ہے۔

(69) غشی کا علاج

کسی بھی وجہ سے طاری ہونے والی غشی کے بہترین اور فوری علاج کے لئے درج ذیل اشیاء لیں:

روغن زیتون 10 گرام
عرق گلاب 15 گرام
کانور 2 گرام

تینوں اجزاء کو آپس میں خوب اچھی طرح سے مکس کریں اور آہستہ آہستہ مریض کے سینے پر مالش کریں اس سے فوری طور پر افادہ ہو گا۔

(70) فالج، ادھرن، لقوہ

1۔ مندرجہ بالا تینوں امراض میں زیتون کا تیل اسیری حکم رکھتا ہے۔ متاثرہ

مقام پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

2۔ فالج کی حالت میں روغن زیتون کا استعمال اپنے بہترین شفا فی اثرات

اکھاتا ہے۔ دن میں کئی بار جسم کے فالج زدہ حصے کی مالش کرنے سے مرض میں افادہ

36

زیتون سے علاج

ہوتا ہے۔ بچوں میں خون کا دوران ٹھیک ہو جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ فالج کے مرض سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ زیتون کے تیل کی مسلسل ماساژ بہت جلد فالج کے نئے کو دور کر دیتا ہے۔

(71) فوطوں کی کھجلی کا علاج

فوطوں کی کھجلی اور خارش کو دور کرنے کے لئے روغن زیتون سے بہتر اور کوئی چیز نہیں ہے۔ کھجلی سے نجات حاصل کرنے کے لئے روغن زیتون، تیل اشیا، لیس:

روغن زیتون 3 پیچ

روغن زیتون 4 پیچ

5 گرام

انیون

2 پیچ

موم

موم اور انیون کو گرم کر کے روغن زیتون اور روغن گل میں ملا لیں اور خوب اچھی طرح مکس کریں۔ ان میں تین مرتبہ متاثرہ حصوں پر دباؤ لگائیں چند دن سے تیل سے کھجلی کی شکایت نکلنے لگے گی۔

(72) قبض

سوئے سے پہلے دودھ میں ملا کر یا ۱۰۰۰ سے ۲۰۰۰ کے بغیر پائے کا ایک چمچ روغن زیتون پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ روزانہ پیے سے پرائی سے پرائی قبض دور ہو جاتی ہے۔

(73) قوت باہ

نئے لے کی راکھ زیتون کے تیل میں ملا کر عضو مخصوص پر اس کا تلا کر لیں۔ قوت باہ کے لئے اسیر ہے۔

(74) کالی کھانسی

کالی کھانسی کا تدارک عام طور پر بچوں کو لگاتی ہو جاتا ہے اس میں آدام حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیا، لیس:

آف پیچ

روغن زیتون

آف پیچ

روغن بادام

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون سے علاج

37

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کپ 1

www.iqbalkalmati.blogspot.com

خونوں اجزاء کو آپس میں کس کر کے نرم کریں اور ہم گرم ہونے پر رات کو سونے سے پہلے کالی کھانسی کے مریض کو پائیں اس سے کالی کھانسی کے مرض میں بہت جلد افادہ ہوگا چند دنوں کے بعد حالت ٹھیک ہو جائے گی اس سے سانس لینے کی تنگی بھی دور ہو جائے گی رفتہ رفتہ کالی کھانسی کے مرض سے نجات مل جائے گی۔

(75) کان بننے کا علاج

کان بننے کی صورت میں روغن زیتون سے شانی مانج کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء ہیں۔

روغن زیتون 5 حجج 5 حجج 5 حجج
کمیلا 2 گرام

کمیلا کو روغن زیتون اور تل کے تیل میں جوش دے کر ٹھنڈا کر لیں پھر چھان میں اور دان میں دوسرے دراپر کے ساتھ چند قطرے کان میں پکائیں اس سے کان بننے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

(76) کان کا درد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون 2 ماش روغن بادام 2 ماش
گل جنبش 1 ماش زعفران 1 ماش
گل بابونہ 1 ماش تھوم 2 ماش

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب تیاری:

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تھوم، گل بابونہ، زعفران، گل جنبش، روغن زیتون اور روغن بادام میں جلائیں جب سب چیزیں جل جائیں تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے نکھاریں۔ اس تیل کو کسی شیشی میں محفوظ کریں۔ کان درد کی صورت میں تیل کی چار ہوندیں کان میں پکائیں۔

38

زیتون سے علاج

کان درد کے لئے اکسیر ہے۔ اس تیل سے کان کی غارش بھی دور ہو جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(77) کان کی پھنسی کا شافی علاج

کان میں پھنسی کی وجہ سے ہونے والے درد یا موسم کی شدت سے متاثر ہو جانے کی وجہ سے کان میں کالے نکالے یا پھلنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 10 گرام ۴ کاتیل 10 گرام

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لہسن 4 جوئے
لہسن کو چل کر روغن زیتون اور تیل کے تیل میں ملا کر پکائیں جب لہسن جل جائے تو چھان لیں ٹھنڈا ہونے پر ذرا پر کے ساتھ چند قطرے کان میں ٹپکائیں۔ درد سے آرام آ جائے گا اور پھنسی بھی ختم ہو جائے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(78) کوزھ کا علاج

کوزھ کے مرض کا روغن زیتون سے اچھا اور شافی علاج اور کوئی نہیں ہے۔ کوزھ سے نجات حاصل کرنے کے لئے زیتون کے تیل کو جسم کے متاثرہ حصوں پر لگائیں اور اس کے ساتھ ساتھ دن میں تین مرتبہ روغن زیتون مناسب اور حسب غشاء مقدار میں پیٹا مرض کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے میں مدد دیتا ہے۔ چند ہفتوں کے مسلسل استعمال سے کوزھ کے مرض سے شفا حاصل ہو جاتی ہے اور جسم کی متاثرہ جلد بہت جلد صاف ہو جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(79) کوزی کا درد

کوزی کے درد کی شدت کو کم کرنے اور درد سے مکمل طور پر نجات حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں:

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن زیتون 5 چمچ سرکہ 5 چمچ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون سے علاج

39

2 گرام

رائی

سب سے پہلے رائی کو باریک پیس لیں اور سرکہ اور روغن زیتون میں خوب اچھی طرح سے مکس کر دیں پھر ایک صاف کپڑے کی پٹی اس آمیزے میں اچھی طرح ڈبو کر متاثرہ جگہ پر لگائیں چند منٹ کے بعد الگ کر لیں دن میں تین مرتبہ اس عمل کو کریں بہت جلد فائدہ ہوگا۔

(80) کیل مہا سے (Acenies)

یہ جلد کی عارضہ نو جوان لڑکوں اور لڑکیوں میں عام پایا جاتا ہے۔ خصوصاً سبیلوغت کے زمانہ میں پیرے پردانے اور سے نکل آتے ہیں۔

علاج

متاثرہ مقام کی مکمل دغالی رکھنی چاہیے اور صابن سے دھو کر زیتون کا تیل لگائیں۔

(81) گردے و مٹانے کے امراض کا علاج

گردے اور مٹانے کے امراض میں روغن زیتون کا استعمال اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 2 پیچ جو کا پانی 25 گرام

روغن زیتون میں جو کا پانی ملا کر ہر روز پینے سے گردے، مٹانے کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے خاص طور پر اسی سے گردے اور مٹانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گردے اور مٹانے کی سوزش بھی اتر جاتی ہے۔ پیشاب کے نظام کو زیتون کے تیل کا استعمال درست کر دیتا ہے۔ گردے کے درد کو دور کرنے کا ایک اور شافی علاج اس طرح ہے۔

زیتون کا تیل 3 پیچ سہاگ 1 پیچ

قلمی شورہ 1 پیچ لیموں کا رس 2 پیچ

زینون کے تیل اور زینون کے رس میں تمام اجزاء کو خوب اچھی طرح کس کریں اور دب گردے میں شدت سے درد کی شکایت ہو تو اس وقت 2 پیچ دوا کے طور پر استعمال کریں انشاء اللہ تعالیٰ مرض میں افادہ ہو گا اور گردے کا درد جاتا رہے گا۔

(82) گلے کا درد

اگر گلے میں درد ہو تو نیم گرم زینون کے تیل کی مالش کریں۔ درد فوراً بند ہو جائے گا۔

(83) گنجاپن

1۔ تمباکو کے تازہ پھول زینون کے تیل میں چس کر اس لیپ کو سر میں بال نہ ہوں لگائیں۔ چند بار لیپ کرنے سے گنجاپن دور ہو جائے گا۔ بال گرنے بند ہو جائیں گے۔

2۔ زینون کے تیل میں پیاز کا رس ملا کر روزانہ پیچ پر لگایا کریں۔ بال اگ آئیں گے۔ پیچ کے لئے درج ذیل فارمولا بھی بہت مفید ہے۔ اس سے پیچ دنوں میں دور ہو جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اجزائے ترکیبی:

زینون کا تیل 10 حصہ

پیاز کا پانی 1 حصہ

انڈے کی زردی 4 حصہ

پھل کا تیل 4 حصہ

ترکیب تیاری:

مندرجہ بالا تمام اشیاء باہم ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ ہفتہ میں 4 بار اس

محراب کی مالش کریں۔ بڑے خوبصورت بال پیدا ہوں گے۔ یہ فارمولا آزمودہ ہے۔ کنبے حضرات اس فارمولا کو آزما کر دیکھیں۔ چند ہی دنوں میں خاطر خواہ نتائج برآمد ہوں گے۔

زیتون سے علاج

41

2۔ یہ مرض عام: ہسانی کمزوری یا کمی خون کے باعث ہوا کرتا ہے۔ پکنائی پیدا کرنے والے غدودوں کی رگوں کی رگوں کی جلد میں باریک جھلی کی طرح جم جاتی ہے اور بھوسی کی طرح بھڑکتی ہے۔ اس کے علاج کے لئے خضابوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ زیتون کے تیل سے سر کی مالش کریں۔ میسر ٹانگ استعمال کریں۔ اس کا علاج الٹرا وائلٹ ریز سے بھی کیا جاتا ہے۔

(84) گٹھیا

لہسن کو زیتون کے تیل میں پکا کر صاف کریں۔ اس کی مالش کریں گٹھیا کے لئے مفید ہے۔

(85) متورم آنکھ کا علاج

اگر کسی وجہ سے آنکھ سرخ اور آنکھ کے اوپر جھلی متورم ہو جائے تو ایسی صورت میں درجن ذیل اشیاء لیں۔

روح زیتون 3 چمچ عرق گلاب 6 چمچ
قلمی شورہ 2 گرام پھنکری 2 کرام
پھنکری اور قلمی شورہ کو عرق گلاب میں مکس کریں اور پھر چھان لیں اور اس میں روح زیتون ملا کر مکس کریں ذرا پر کے ساتھ رات کو سونے سے پہلے دو یا تین قطرے آنکھ میں پکائیں آنکھوں کی سرخی اور تورم دور ہو جائے گا اور مرض سے آرام آ جائے گا۔

(86) مجرئی ملبین

بچے کی پیدائش کے بعد بعض حالتوں میں زچہ کی چھاتیوں میں دودھ جم جاتا ہے اس کا اخراج نہیں ہوتا۔ بچے کے دودھ پینے کے باوجود چھاتیوں سے دودھ نہیں نکلتا اور پیچ بھٹکتا ہے۔ ایسی صورت میں چیل کا انڈازیتوں کے تیل میں جلا کر چھاتیوں پر اس کی مالش کریں۔ بس کی ترکیب تیاری اور ترکیب استعمال درج ذیل ہے۔ اس مقصد کے لئے گدھ کے انڈے بھی استعمال جاسکتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

10 عدد

گدہ یا تیل کے انڈے

1 چھٹانک

زیتون کا تیل

www.iqbalkalmati.blogspot.com ترکیب تیار کریں:

انڈوں کو توڑ کر زیتون کے تیل میں ملا لیں اور اس کے آمیزے کو اچھی طرح پھینٹیں۔ اب اس آمیزے کو ہلکی آگ پر رکھ دیں اور پکھن دیں یہاں تک کہ انڈوں کا پانی اس میں طبل کر گیا ہو جائے۔ آمیزے کو آگ پر اتار لیں اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو چھان لیں۔ تیل کو کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ زچہ کی چھاتیوں پر اس تیل کی مالش کریں۔ چند ہی روز میں رکابو ادودھ زچہ کی چھاتیوں سے بھاری ہو جائے گا۔

(87) مے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مے، ریح جلد پر ٹھوس رسی نما بڑھوتری کو کہتے ہیں ان کے بڑے بڑے اقسام

درج ذیل ہیں۔

عام مے، بڑے حالے کے مے، انجیری مے، جو مونا آلات تامل اور مقدم کے ارد گرد ہوتے ہیں۔ سینک نما چوڑے مے، دستہ نما مے۔

علاج

مقامی طور پر زیتون کا تیل لگائیں۔ زیتون کے تیل کو روئی سے مسوں پر

لگائیں۔

(88) معدہ کے امراض کا علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

معدے کی سوزش اور زخم کا شفا کا علاج: روغن زیتون سے کیا جاتا ہے اس قسم کے لئے دن میں دو مرتبہ صبح اور رات کو سونے سے پہلے تین تین چمچ روغن زیتون پینا۔ معدے کی سوزش اور معدے کے زخم کو ٹھیک کر دیتا ہے۔ روغن زیتون کے مسلسل

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون سے علاج

43

استعمال سے معدے کے السر کو دور کرنے کے لئے بھی زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

رکھتا ہے۔ اور معدہ کا عمل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(89) ملذذات

www.iqbalkalmati.blogspot.com اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل	6 تولہ	عطر چنبیلی	1 ڈرام
عطر حنا	1 ڈرام	عطر گلاب	1 ڈرام

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب تیاری:

کوہے مرغے اور بکرے کا چاروغن زیتون میں جلا لیں۔ تیل کو تھار لیں۔
اب اس تیل میں مندرجہ ذیل اشیاء شامل کریں۔

زعفران	1 رتی	بنک	1 رتی
جند بیدستر	2 رتی	زنجبیل	2 رتی
سہاگہ	2 رتی	مردار سنگ	2 رتی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مندرجہ بالا اشیاء کو خوب باریک پس کر عطریات طے زیتون کے تیل میں شامل
کر کے مرہم ہی بنالیں۔ اور بوقت مباشرت عضو مخصوص پر لپک کریں۔
یہ ملذذ طریفین کو مسرور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مقوی و محرک باد بھی ہے۔

(90) ناک سے خون بہنے کا شافی علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مگر می کی وجہ سے یا کسی چوٹ کے اثر کی وجہ سے ناک سے خون بہنے کی صورت

میں درج ذیل اشیاء لیں:

روغن زیتون	5 گرام	روغن کدو	5 گرام
روغن گل	5 گرام	روغن کاجو	5 گرام
کافور	2 گرام		

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

44

زیتون سے علاج

تمام اجزاء کو خوب اچھی طرح مکس کر دیں اور ذرا پر کے ساتھ دو تین قطرے

ناک میں ٹپکائیں۔ انشاء اللہ فوری افادہ ہوگا۔

(91) ناک کی اندورنی پھنسی

اگر ناک کے اندر پھنسی ہو جائے تو وہ بہت درد کرتی ہے ذرا سی ضرب لگنے سے انتہائی شدید درد ہوتا ہے اور آنکھوں سے پانی بھی نکل آتا ہے۔ ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

4 چمچ

فل کا تیل

4 چمچ

روغن زیتون

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

2 گرام

کیلا

روغن زیتون اور فل کے تیل میں کیلا ذال کر خوب گرم کریں اور جب چند بار اہل جائے تو آگ سے الگ کر کے ٹھنڈا کر لیں دن میں تین مرتبہ ذرا پر کے ساتھ چند قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ چند دنوں میں ہی ناک کے اندر پیدا شدہ پھنسی ختم ہو جائے گی اور آرام آ جائے گا۔

(92) نزلہ وزکام

نزلہ وزکام کے مرض میں روغن زیتون سے کافی علاج کیا جاتا ہے۔ اس مرض میں آرام حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

2 گرام

کلونچی

15 گرام

روغن زیتون

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کلونچی کو باریک پیس کر اسے روغن زیتون میں ملا کر مکس کریں اور چند منٹ تک جوش دینے کے بعد چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر ذرا پر کے ساتھ چند قطرے ناک میں ٹپکائیں اس سے ہر قسم کا دائمی نزلہ وزکام بھی دور ہو جاتا ہے۔

(93) نقشہ الجلد

یہ ایک مزمن عارضہ ہے۔ اس عارضہ کی خصوصیات جلد کی خشکی، کمر دراپن اور

زیتون سے علاج

45

مونارز جاتا ہے۔ جس سے متاثرہ جلد ایک کھرٹ کی طرح ہو جاتی ہے۔

اس عارضہ میں جلد کے متاثرہ حصے پمپلی کی جلد کے مشابہہ ہوتے ہیں۔

علاج

متاثرہ حصوں پر زیتون کے تیل کی ماسح بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

(94) نکسیر کے عارضہ

بار بار نکسیر بھٹ جانے کی شکایت بھی زیتون کے تیل کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء لیں:

زیتون کا تیل 20 گرام
کلوئی 2 گرام
نکسیر کو باریک میں لیں اور زیتون کے تیل میں اچھی طرح گھس کرنے کے بعد پند منٹ تک چھ لہے پر جوش دیں اس کے بعد چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر صبح و شام ڈراپر لے۔ ساتھ چند قطرے ناک میں پکائیں انشاء اللہ عالی مرض میں افادہ ہوگا۔

(91) کان کا ورم

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون 2 ماش

روغن زیتون 2 ماش

روغن بادام 1 ماش

روغن زیتون 1 ماش

ترکیب تیاری:

سب چیزوں کو باہم ملا کر ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ پھر اس کو ٹھنڈا کر کے اس میں تارچین کا تیل ایب ماش اور امرت دھارا ایک ماش ملا کر مرہم بنالیں۔ کان کے ورم پر لگائیں۔ دانے ورم کان ہے۔

زیتون کے مجربات و مرکبات

(1) اکسیر آتشک

کتے کی زبان کو جلا کر اس کی رائی کو زیتون کے تیل میں ملا کر مرہم بنالیں۔
آتشک کے زخموں پر لگائیں۔ اکسیر آتشک ہے۔ اس سے آتشک کے زخم بہت
جلدی مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ خون کا معائنہ کرنا بڑا ضروری ہے۔ اگر
خون میں آتشک کے جراثیم موجود ہوں تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔
بہر حال آتشک کے زخموں کے مقامی علاج کے لئے مذکورہ مرہم لگانا بڑا مفید ہے۔

(2) اکسیر ادھرنگ

باد بھر بسن چھیل کر ان کو کمرل لیں۔ کمرل کرتے ہوئے یا گھونٹتے ہوئے
ساتھ ساتھ دو چھٹانک زیتون ذال دیں۔ یہاں تک گھوکیں یا کمرل کریں کہ دونوں کا
مرکب بن جائے۔ اب اس مرکب کو کسی برتن میں ہلکی آٹھی اتنی دیں کہ بسن اس میں
جل کر سیاہ ہو جائے۔ دن میں دو تین بار اس تیل کی مالش کریں۔ ادھرنگ کے لئے
اکسیر ہے۔

(3) اکسیر ادوجاع

گائے یا بھینس کے گوشت کو زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا دافع مرض
ادوجاع ہے۔

(4) اکسیر باجھڑ

بلی کی کھال جلا کر اس کی زیتون کے تیل میں ملا کر سر پر مالش کریں۔ باجھڑ کے
لئے اکسیر ہے۔ بال گرے فوراً بند ہو جائیں گے۔

زیتون سے علاج

47

(5) اکسیر بانجھ پن ”مرض اٹھراہ“

جن مستورات کو اخراہ کا مرض ہو۔ جو بانجھ ہوں یا جن کے بچے مرض ذیاب، سوکھا، دھڑا، اور ام ایسیان سے ہلاک ہو جاتے ہوں۔ ان کو پانی کے خرگوش کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھائیں۔

(6) اکسیر بے خوابی

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون روغن بادام
روغن مغز کدو روغن ناریل

تمام چیزیں ہم وزن

ترکیب تیار کرنے

سب روغنوں کو یکجا کریں۔ روغنوں کے اس مرکب کی رات کو سونے کے وقت سر میں مالش کریں۔ یہ مرکب دافع بے خوابی ہے۔ اس کی مالش کرنے سے تندرست و خوش آتی ہے۔ روزانہ سر کی مالش کرنے سے یہ عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

(7) اکسیر پھلہیری و جذام

یہ مرہم برص یعنی پھلہیری اور کوزھ کے لئے اکسیر ہے۔ سانپ کی کھلی کو جلا کر راکھ کر لیں۔ اور اس میں زیتون کا تیل اتنی مقدار میں ملائیں کہ مرہم کی بن جائے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ سانپ کی جلی ہوئی کھلی کی راکھ بہت باریک ہوتی ہے اس میں ماز کر مرہم بنانے سے پہلے اسے اچھی طرح باریک کر لیں۔ جب مرہم تیار ہو جائے تو اسے روزانہ دو وقت پھلہیری یا کوزھ کے داغوں پر لگائیں۔ چند دنوں میں پھلہیری یا کوزھ کے داغ مٹنے لگیں گے۔

(8) اکسیر جذام

مور کے پچے جلا کر راکھ بنالیں۔ اور اس کو روغن زیتون میں ملا کر مرہم بنالیں۔
اس کو کوڑھ (جذام) پر لگائیں۔ یہ مرہم پٹھانوں کی کے لئے بھی مفید ہے۔

(9) اکسیر خنازیر

1۔ چوبے کو جلا کر اس کی راکھ کو روغن زیتون کے ساتھ مرہم بنالیں۔ خنازیر کی
ٹھنیوں پر لگائیں۔ اکسیر بے نظیر ہے۔ چند ہی دنوں میں ٹھنیاں غائب ہو جائیں گی۔
2۔ گائے بھینس کے سینگ کو جلا کر راکھ بنالیں اور اس کو روغن زیتون میں
ملا کر مرہم تیار کریں۔ خنازیر کی ٹھنیوں پر لگائیں۔ اکسیر ہے۔

(10) اکسیر درد شقیقہ

اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل + لومڑی کی چربی : ہم وزن۔
میٹھل کر نل : حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری و استعمال:

لومڑی کی چربی اور زیتون کا تیل ہلکی آنچ پر پکھلائیں مرہم ہی بن جائے گی۔ اب
اس میں حسب ضرورت میٹھل کر نل ڈال کر کھول لیں۔ میٹھل کر نل کو عام طور پر ست
بودینہ کہہ کر ہلاتے ہیں۔ کھانڈ کی صورت میں دابہ دار ہوتا ہے۔ اگر زبان پر دکھائی دے
تو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ جب یہ مرہم تیار ہو جائے تو کسی ذیابہ میں محفوظ کر لیں۔ کنپٹیوں پر
لگائیں۔ درد شقیقہ میں اکسیر ہے۔ اس سے درد شقیقہ دور ہو جاتا ہے۔

(11) اکسیر نقرس

1۔ چمکا ذر کی کھال اتار لیں۔ پیٹ پاک کر کے آنتیں اور غاٹت وغیرہ

زیتون سے علاج

49

نکال دیں۔ اچھی طرح صاف کر کے چمکا ڈر کا ہریسہ روغن زیتون میں تیار کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نقرس کے مریض کو کھلایا جائے تو اس کے لیے نظر ہے۔ اس کے علاوہ یہ ہریسہ فائ، لقوہ اور ادھرنگ وغیرہ کے مرض میں بھی کھلایا جائے تو اس کے لیے ہے۔

2۔ لوسڑی کی چربی ایک پھانک ہم وزن روغن زیتون میں ملا کر ہلکی آنچ پر

گرم کریں۔ جب دونوں چیزیں یک جاں ہو جائیں تو مرہم ہی تیار ہو جائے گی۔

مریض معطل اعضاء مالش کریں۔ نقرس یعنی گتھیا کے مریض کو اس کی مالش کر کے اوپر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(12) تریاق امراض بارودہ

مرغابی کا گوشت روغن زیتون میں بھون کر دافع امراض بارودہ ہے۔ سور کا

گوشت اور کالے تیر کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا بھی اس مقصد کے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(13) دوائے ملندز

اجزائے ترکیبی:

آدھا ماش

آدھا ماش

مشک

مردار سنگ 3 ماش

4 ماش

سہا کر سفید

دار چینی 2 ماش

7 عدد

لونگ

روغن زیتون 4 ماش

2 ماش

عطر چینی

عطر نرگس 2 ماش

2 ماش

عطر حنا

مرغ کا پتہ

کوئے کا پتہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بکرے کا پتہ

چمے کا پتہ

2 تول

شہد خالص

ترکیب تیاری:

کوئے، مرغ، بچے اور بکرے کے پتے کورون زیتون میں جلا کر کوئلہ کر لیں اور پھر تیل کو نتھار لیں۔ اس کے بعد جند بیدستر، زعفران، مشک، لوگ، دارچینی، جوزبوا، سہاک، مرداسنگ وغیرہ باریک پیس کر شہد میں مرہم بنالیں۔ اب اس میں نتھارا ہوا زیتون کا تیل اور عطریات شامل کر کے یک جان کر لیں۔ بوقت ضرورت اس مرکب کا لپ کریں اور 10 منٹ بعد مشغول ہوں۔ بے حد ملذذ ہے۔

(14) روغن عشری

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون	1 پاؤ	آب برگ مدار	آدھ پاؤ
لہسن مقشر	1 تولہ		

ترکیب تیاری:

زیتون کے تیل میں برگ مدار کو ٹکلی آٹھ پر پکائیں جب برگ مدار تیل میں جل جائے تو لہسن مقشر اس میں ڈال دیں۔ جب لہسن جل کر سیاہ ہو جائے تو تیل کو چھان کر محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال:

اس روغن کے تین چار قطرے ذرا گرم کر کے دن میں دو دفعہ کان میں ڈالیں۔

افعال و منافع:

اس تیل یعنی روغن عشری سے کان بچے اور بہرہ پین دور ہو جائے گا۔

(15) روغن ملذذ

عورت کے بال پانچ تولہ کوزہ میں بند کر کے اتنی دیر آگ میں رکھیں کہ راکھ ہو جائے۔ پھر اس میں مخک 4 رتی ملا کر اس میں دو گنا شہد ملا کر 2 رتی روغن زیتون اس میں شامل کر کے رکھ لیں۔ ضرورت کے وقت اس مرکب کا لپ کریں اور

10 منٹ بعد مشغول ہوں، بے حد ملذذ ہے۔

(16) روغن مورچہ

1۔ اس طرح تیار کے گئے تیل کو ”روغن مورچہ“ بھی کہتے ہیں۔ مورچہ کے معنی میں چوئے قبرستان کے کالے کالے چوئیوں میں فاسفورس ہوتی ہے۔ کیوں کہ وہ مردوں کی ہڈیوں کو اپنی غذا بناتے ہیں۔ اور ہڈیوں میں فاسفورس ہوتی ہے۔ فاسفورس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ خصوصاً اعصاب کو تقویت دیتی ہے۔ اور جسم میں حرارت پیدا کرتی ہے۔ اور قوت باہ کا اعصابی توانائی اور جسم کی حرارت سے بڑا کبریا طبع ہے۔ جس کے اعصاب جس قدر مضبوط ہوں گے۔ اسی قدر اس کی قوت باہ زیادہ ہوگی۔

2۔ جگنو بھی فاسفورس سے بھرپور ہے۔ اوپر دیئے گئے فارمولے کے مطابق بجائے چوئیوں کے جگنو پکڑ کر روغن زیتون میں ڈال دیں۔ بوتل کا منہ بند کر کے چالیس دن دھوپ میں رکھیں۔ اور اس کے استعمال کا بھی وہی طریقہ ہے اوپر دیئے گئے چوئیوں کے تیل کا ہے۔ بے حد مقوی باہ ہے۔

3۔ کوئے کے بچے کو روغن زیتون میں جلا لیں۔ تیل کو نتھار کر شیشی میں بند کر لیں۔ جماع کے وقت اندری پر لگائیں۔ بہترین ملذذ ہے۔ عضو میں کچی اور لاغری کو بھی دور کرتا ہے۔

4۔ چمکا ڈر کو روغن زیتون میں جلا لیں۔ جب خوب جل جائے تو تیل کو نتھار لیں۔ جماع کے وقت اندری پر لگائیں۔ بہترین ملذذ و مسک ہے۔ عضو میں کچی اور لاغری کو بھی دور کرتا ہے۔

(17) طلاء کسیری

اجزائے ترکیبی:

لہسن	4 تولہ	زیتون کا تیل	3 چھٹانک
رائی	1 تولہ	لیموں کے جع	1 تولہ

زیتون سے علاج
52
مال کنگنی 1 تولہ عقر قرھا 1 تولہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب تیاری:
لہسن کو پیس کرغذہ بنالیں۔ کسی برتن میں ڈال کر اس میں زیتون کا تیل ڈال دیں۔ اور لہسن کاغذہ بھی رکھ دیں۔ جبغذہ جل کر سیاہ ہو جائے تو تیل اتار کر چھان لیں۔ اب اس تیل میں رالی، عقر قرھا، لیموں کے جع اور مال کنگنی ڈال دیں۔ جب تیل آدھا رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔

اس تیل کو عضو کا سپاری اور نچلی رگ چھوڑ کر ماش کریں۔ متواتر چند روزہ دن ماش

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(18) طلائے طلسمی

(1) اجزائے ترکیبی:

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن زیتون	6 ماش	روغن دارچینی	آدھا ڈرام
روغن فرنفل	6 ماش	روغن مال کنگنی	
چربی ریچھ	6 ماش	چربی ساٹھ	6 ماش
چربی مرغ	6 ماش	روغن جوز بوا	6 ماش
تازہ بیربہٹیاں	2 تولہ		

ترکیب:

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سب روغن آپس میں ملا کر ان میں سب چربیوں کو ملا دیں آگ پر رکھ دیں جب تیل اور چربیوں پکھل کر یک جان ہو جائیں تو ان میں بیربہٹیاں ڈال دیں۔ جب یہ آمیزہ کھولنے لگے تو اتار کر نکھالیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

استعمال و منافع:

صبح و شام عضو مخصوص پر اس قدر ملیں کہ اس میں جذب ہو جائے۔ اس کے بعد

زیتون سے علاج

53

ارنگ کا پتہ رکھ کر انگوت باندھ لیں۔ سرد پانی اور ہوا سے عضو کو بچائیں یہ طلائے مخصوص
www.iqbalkalmati.blogspot.com

2۔ پندرہ عدد زندہ جونگیں ایک پاؤدودھ میں مٹی کے کسی برتن میں ڈال کر بند
کر دیں۔ پندرہ دن کے بعد ان کو مٹی کے برتن سے نکال کر 2 چھٹا تک روغن زیتون
میں ڈال دیں۔ آگ پر جو کون کو تیل میں جا کر راکھ کر لیں۔ تیل کو آگ پر سے
اتار لیں۔ اور اس کے ٹھنڈا ہو جانے پر تختار لیں۔ اب اس میں ایک ڈرام روغن جنیلی
شامل کر دیں۔ اس تیل کو بطور طلاء روزانہ استعمال کریں۔ اس سے عضو مخصوص کی مالش
کریں۔ قوت باہ میں بے حد اضافہ ہوگا۔ سستی و نارسائی اس سے دور ہوگی۔
www.iqbalkalmati.blogspot.com

(19) طلائے عقرنی

پچھو کو جلا کر راکھ کر لیں۔ اس کو روغن زیتون میں ڈال کر مرہم ہی بنالیں۔
اب اس میں کستوری کے عطر کی چند بوندیں ڈال لیں۔ بوقت جماع اس کا طلا
کرائیں۔ بے حد مسک ہے، بے حد امساک پیدا کرتا ہے، بے حد لذت پیدا کرتا
ہے، بے حد ملذذ ہے۔
www.iqbalkalmati.blogspot.com

(20) طلائے عنبری

ایک رتی عنبر ایک ڈرام زیتون کے تیل میں شامل کر کے بذریعہ کھل یا دیے
ہلا کر یکجان کر لیں۔ یہ طلا بھی طلائے کستوری کی طرح اکسیر ہے۔ بے حد مقوی باہ
ہے۔ قوت مردی میں بے حد اضافہ کرتا ہے۔
www.iqbalkalmati.blogspot.com

(21) طلائے کستوری

ایک رتی کستوری، ایک ڈرام زیتون کے تیل میں شامل کر لیں۔ قوت باہ کے
لئے جادو کا اثر رکھتی ہے۔ عضو مخصوص پر اس کی مالش کریں۔ یہ تیل لذت و مسک ہے۔
قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔
www.iqbalkalmati.blogspot.com

(22) طلائے مقوی

قبرستان میں پائے جانے والے کالے چوٹے و عدد لے کر 6 روز روغن زیتون کے ساتھ بوتل میں ڈال دیں اور بوتل کا منہ بند کر کے پالیس روز دھوپ میں رکھیں۔ تیل تیار ہے۔ اب اس کو بقدر 1 ماشہ صبح و شام نیم گرم عضو مخصوص پر مل کر اوپر پان یا ارٹھ کا پتہ باندھ دیں۔ سرد پانی اور ہوا سے بچائیں۔ کم از کم 21 روز استعمال کریں۔ یہ عجیب و غریب طلا کی قسم کی سوزش یا جھالا پیدا نہیں کرتا۔

(23) طلائے مسمن

ایک تازہ ناریل لیں جس کے اندر پانی موجود ہو۔ ناریل کے اوپر کی جانب سوراخ کر لیں۔ اور اس کے اندر تین چار جوگمیں چھوڑ دیں۔ سوراخ کو بند کر دیں۔ ناریل کو دس دن تک پڑا رہنے دیں۔ اور متواتر کئی روز پڑا رہنے دیں۔ حتیٰ کہ پانی 3-4 تو لے رہ جائے۔ پھر اس میں اتنا ہی زیتون کا تیل ڈال دیں۔ طلائے مسمن تیار ہے۔ صبح شام بقدر 1 ماشہ عضو پر لپ کر کے اوپر پان یا ارٹھ کا پتہ باندھ دیں۔ لگوت کس لیں۔ ہر روز ایسا ہی کریں۔ ٹھنڈے پانی اور ٹھنڈی ہوا سے عضو کو بچائیں۔ جماع سے پرہیز کریں۔ اکیس روز میں عضو مخصوص خاطر خواہ لمبا اور موٹا ہو جائے گا۔ عضو مخصوص کی فریبی و درازی کے لئے ویسے تو کئی طلا بنائے جاتے ہیں لیکن ان میں بیشتر ایسے ہوئے ہیں جو یا تو بالکل فائدہ ہی نہیں کرتے یا پھر سوزش اور جلن پیدا کرتے ہیں۔ مندرجہ بالا طلا تمام نقائص سے پاک ہے۔ بالکل بے ضرر ہے۔ اور بے حد مفید و موثر ہے۔ اس کے استعمال سے اکثر ایک ہی ہفتہ میں طوالت و فریبی ظاہر ہو جاتی ہے۔

(24) طلائے مشکین

1 چمکا ذرا کاس یعنی بڑا میٹھک ایک عدد اور نوک کاس یعنی بڑا میٹھک ایک عدد اور ایک عدد نیوا، تینوں جانوروں کو بس سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی کا

زینون سے علاج

55

چوتھائی حصہ باقی رہ جائے تو اتار کر کسی جگہ مخصوص رکھیں تین چار دن کے بعد اوپر روغن

ذیل مقدار میں لیں:

اشیاء:

بیر بہونی 1 تولہ صاف کیے ہوئے کچھوے 1 تولہ

کنیر کی جڑ کا چھلکا 1 تولہ دار چینی 1 تولہ

جائفل 1 تولہ لوہک 1 تولہ

طریقہ:

ان اشیاء کو کوٹ پیس کر باریک کر لیں۔ اور مرغی کے پندرہ انڈوں کی زردی میں کھل کر لیں۔ ان کی گولیاں بنالیں۔ تیل کشید کرنے والے طریقے سے ان کا تیل کشیدہ کریں اور اس تیل میں 1 تولہ زینون کا تیل ملا دیں۔

اب تین جانوروں کے روغن میں اس تیل کو شامل کر دیں اور پھر درج ذیل اشیاء باریک کوٹ پیس کر اس میں شامل کر دیں۔

اشیاء:

مشک خالص 1 تولہ جلوتری 1 تولہ

عطر اگر 1 تولہ عطر زنگس 1 تولہ

طلا تیار ہے۔ نہایت ہی زبردست طلا ہے۔ عضو مخصوص کو مضبوط کرتا ہے۔ کبھی اور اس کی افزائی کو دوز کرتا ہے۔ خلق یعنی مشیت زنی سے پیدا شدہ عضو مخصوص کی کمی خرابیوں کو دوز کرتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے اس کے استعمال سے عضو مخصوص میں بلا کی تیزی و تندہی آ جاتی ہے۔ یہ طلا اساک بھی پیدا کرتا ہے۔

یعنی مستورات کی چھاتیاں نہایت بے ڈھنگے ہیں۔ اس کا علاج باقی ہیں۔ بڑی بد ذیبت لگتی ہیں۔ بے تحاشا بھدی اور بڑی ہو جاتی ہیں۔ ایسی چھاتیوں پر بلا ناغہ

چالیس دن اس کی مالش کی جائے تو ڈھلکی ہوئی چھاتیاں تن جاتی ہیں۔ ان میں کنوارہ پن کا تاؤ آ جاتا ہے۔

زمانہ قدیم سے زیتون کا تیل برائے مقویات و طلاجات استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ آج سے ہزاروں سال پہلے کے بابلی، آشوری، مصری، یونانی لوگ زیتون کے تیل کو مقویات اور طلاجات میں استعمال کرتے رہے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے کہ زیتون کا تیل بذات خود ایک زود اثر اور بہترین ملذذ اور مقوی باہ طلا ہے۔ وہ لوگ بھی جو پیدائشی طور پر سستی و نامردی کا شکار ہیں اگر زیتون کے تیل کو کمزوری پر گائیں یعنی عضو تناسل پر لگی کے ساتھ اس کی مالش کریں تو جادو اثر طلا کا کام کرتا ہے۔ چند ہی روز میں سستی و نامردی دور ہو جاتی ہے۔ لہذا ”کام شاستر“ سے ماخوذ چند زیتونی طلا یہاں پیش کیے جاتے ہیں جن کے استعمال سے نامردی اور عضو کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ کچھ عجب نہیں کہ ان کے استعمال سے پیدائشی نامر بھی مرد بن جائے۔

(2) اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل	2 چھناک	لہسن کی گندیاں	2 چھناک
لوگ کا تیل	آدھا ڈرام	دارچینی کا تیل	آدھا ڈرام

ترکیب:

لہسن کی گندیاں چھل کر تریاں نکال لیں۔ پھر ان کو کوٹ کر طبلہ سانالیں۔ اس کے بعد زیتون کا تیل کسی برتن میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ آج بک رہے۔ تیل کو خوب ابلنے دیں۔ یہاں تک کہ لہسن کا ملہ یہ کورا کھ کر لیں۔ اب تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔ اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو مل کے باہیک کپڑے سے چھان کر جلا ہوا لہسن نکال دیں۔ زیتون کے اس تیل کو نتھار لیں۔ اب اس میں لوگ اور دارچینی کا تیل شامل کر دیں۔ طلاء تیار ہے۔ کسی شیشی میں اس کو محفوظ کر لیں۔ بلا ناغہ صبح و شام عضو

زیتون سے علاج

57

خصوص برنگائیں۔ یہ عمل چالیس روز جاری رکھیں۔ یہ طلاء ضرور رساں نہیں۔ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچاتا۔ بے ضرر طلاء ہے۔ اس سے عضو مخصوص پر کوئی چھالا نہیں پڑتا۔ اور نہ کوئی زخم ہوتا ہے۔ جادو اثر طلاء ہے۔

(3) اجزاء ترکیبی

زیتون کا تیل 4 چمناک لونگ 2 عدد

انڈوں کی زردی 8 عدد کھوے کے انڈے 8 عدد

جنگلی کبوتر کے انڈے 8 عدد دار چینی 2 ماٹھے

ترکیب تیاری:

زیتون کے تیل میں مرغی کے انڈوں، جنگلی کبوتر (ریٹھے کبوتر) کے انڈوں اور کھوے کے انڈوں کی زردیاں شامل کر دیں۔ اب زیتون کے تیل کو چمچے سے خوب پھینٹیں۔ دار چینی اور لونگ بھی باریک پس کر اس میں شامل کر لیں۔ مزید پھینٹیں جب اس میں جھاگ اٹھ آئے تو زیتون کے تیل کو آگ پر رکھ دیں آگ بجلی ہو۔ تیل کو اس عرصہ تک کھولنے دیں جب تک کہ انڈوں کی زردیاں جل کر راکھ نہ ہو جائیں۔ اس کے بعد تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو چھان لیں کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ طلاء تیار ہے۔

طریقہ استعمال:

عضو مخصوص پر اس طلاء کو صبح شام لگائیں۔ چالیس دن لگاتے رہیں۔ اس طلاء سے سسکی و نامردی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ بے حد مقوی باہ ہے۔

اس کے علاوہ یہ طلاء دمہ میں بھی مفید ہے۔ سینے پر اس کی مالش کریں۔ کھٹی اور

تیل کی چیریں کھانے سے گریز کریں پرانے درد میں یہ طلاء بڑا مفید ہے جن اعضاء

میں پرانا درد ہو روزانہ اس کی ان پر مالش کریں۔ درد دور ہو جائے گا۔ مریض چمکن

پائے گا۔

دلی ہوئی پرانی چوٹیں جن کو افاقہ نہ ہو۔ مسلسل تکلیف دے رہی ہوں گوڑے

سے بن گئے ہوں۔ اس طلائی ستارہ حصہ پر روزانہ مالش کریں۔

یہ طلائی ریاحی دردوں کے لئے مفید ہے۔ جہاں ریح کا درد ہو اس طلائی کوروزانہ

لگائیں۔ اس کو ریح کے درد کے مقام پر لگائیں ریاحی دردوں کے لئے بھی یہ طلائی بڑا

زوداثر اور کارگر ہے۔

(4) اجزائے ترکیبی:

4 ماشے	کھوے کی چربی	6 چٹناک	زعون کا تیل
4 ماشے	ریچھ کی چربی	4 ماشے	گیٹھ کی چربی
1 ماشہ	جائفل	4 ماشے	ساڑے کا تیل
1 ماشہ	لوہک	1 ماشہ	جاوتری
1 ماشہ	ہنگ	1 ماشہ	دارچینی
2 ماشے	زعفران	1 ماشہ	سونٹھ

ترکیب تیاری:

زعفران، ہنگ، لوہک، دارچینی، جاوتری، جائفل کو اچھی طرح کوٹ پیس لیں۔ زعنون کے تیل میں شامل کر دیں۔ تیل کو ہلکی آگ پر رکھ دیں۔ ایک گھنٹہ تک تیل کو کھولنے دیں۔ یہاں تک کہ مذکورہ بالا اشیاء اس میں جل کر سیاہ رنگت اختیار کر لیں۔ تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں۔ چھانے ہوئے تیل کو دوبارہ ہلکی آگ پر رکھ دیں۔ اور اب ساڑے کا تیل، کھوے، ریچھ اور گیٹھ کی چربی اس میں شامل کر دیں۔

فوائد:

اس تیل کی روزانہ مالش کرنے سے سستی نامردی دور ہوتی ہے۔ عضو مخصوص کی رگوں میں برقی نہریں دوڑنے لگتی ہیں۔ سرعت انزال کے لئے از حد مفید ہے۔

دے، دق، سینے کے درد میں بھی مفید ہے۔

اس کے علاوہ جوڑوں کے متفرقہ دردوں، مٹھیا، رتج کے لئے مفید تر ہے۔ فوری اثر کرتا ہے۔ زوداثر ہے متاثرہ مقام پر اس تیل کی مالش کریں۔

زیتون کی نباتاتی اہمیت

نباتاتی طور پر زیتون کا درخت DIOSCORCIA خاندان کے پودوں میں سے ہے اور ابتدا میں آکسی م باسکیم OCIMUM BASILICUM خاندان کے پودوں سے وجود میں آیا ہے۔

یہ پودا عتاب کے پودے سے بڑی مماثلت رکھتا ہے اور اس میں عتاب ہی کی طرح کے پھل آتے ہیں جو زیتون کہلاتے ہیں۔ اور انگریزی میں ان کو OLIVE کہتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے۔ زیتون ایک نباتاتی معجزہ و کرشمہ ہے۔ زیتون کا پھل اور اس کا تیل بھی۔ جب کہ زیتون کا تیل تو مختلف جسمانی عوارض میں استعمال ہوتا ہے۔ مہنس یونیورسٹی میں علم النبات کے ماہر پروفیسر آر سی بینٹ لکھتے ہیں کہ قدیم زمانے میں زیتون کے پودے سے عجیب و غریب جادو اثر ادویات تیار کی جاتی تھیں۔

اس قسم کے عمل سے کئی قدیم اور جدید ادویہ معرض وجود میں آئیں۔ شاہدانہ

HENBANE OLIVE، خشیش MANDROGORA اور زیتون کا

تیل بابل، آشوریا، مصر اور مصر کی قدیم ترین فریادہ نیوں میں ہیں۔ اس دور کے قدیم

بالی سیری اور مصری ادباء زیتون کے تیل میں کچھ اور حزی بوئیاں ملا کر ایک ایسا تیل

تیار کرتے تھے جس کی مالش سے متاثرہ شدید درد کی صورت میں بھی سکون ملتا تھا۔

زیتون کا تیل ایک نباتاتی معجزہ ہے۔ ایک نباتاتی کرشمہ ہے۔

امام الاطباء بعلی سنار سال "ادویہ قلبیہ" میں لکھتے ہیں کہ زیتون کے پھولوں کا شہد

اکسیر اعظم ہے۔ توانائی کا منبع ہے۔ جسم کے مردہ اعضاء میں نئی زندگی پیدا کر دیتا ہے۔

یوں تو مختلف نباتاتی تیل مثلاً سرسوں کا تیل، ارنڈی کا تیل، تارا میرا کا تیل،
خوبے کا تیل، ناریل کا تیل اپنی اپنی جگہ خوب ہیں۔ بڑی بڑی خوبیوں کے حامل ہیں
۔ جو خوبیاں قدرت نے زیتون کے تیل کو عطا کی ہیں کسی اور نباتاتی کو نہیں کیں،
اس اعتبار سے زیتون کا تیل سب نباتاتی تیلوں میں سرفہرست ہے۔

آج کی بات نہیں بلکہ صدیوں سے طبائیات میں علاج بالنبات یعنی جڑی
بوٹیوں سے علاج رائج ہے۔ جڑی بوٹیوں، چٹنوں، بھلوں اور نباتاتی روغنوں سے تیار
کیے گئے مرکبات مختلف بیماریوں میں بطور استعمال کیے جاتے ہیں۔ قدیم زمانے سے
لے کر اس سائنسی دور میں بھی زیتون کا تیل اپنی ایک منفرد حیثیت رکھتا ہے۔ اور یہ شکر
بیماریوں میں اکسیر اعظم کا حکم رکھتا ہے۔ اس کی افادیت کے بے شمار پہلو ہیں۔ اس
کے اثرات طلسماتی ہیں۔

زیتون کے تیل کی کیمیائی اہمیت

علم نباتات اور علم کیمیا کے ماہرین زیتون کے تیل کی کیمیائی تجزیہ سے اس میں
درج ذیل کیمیائی اجزاء دریافت کیے ہیں۔

1- Magnesium

2- Chlorine کلورین

3- Calcium کالشیئم

4- Sodium سوڈیم

5- Manganese مینگنیو

6- Iron آرن

7- Potassium پوٹاشیم

8- Phosphorus فاسفورس

9- Cobalt کوبالٹ

رہنمائی سے علاج

61

Sulphur

گندھک -10

Vitamain "C"

وٹامن سی -11

Vitamain "D"

وٹامن ڈی -12

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مکینشیم

یہ معدنی نمک خلیات کی ساخت میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں ترشیوں اور الکلی کا توازن برقرار رکھتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کلورین

یہ کیمیائی جزو بھی نہ صرف انسانی بلکہ حیوانی جسم کا بھی جزو ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کیلشیم

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جسم انسانی میں ہڈیوں کی ساخت کے لئے نہایت ضروری جزو ہے۔ یہ معدنی نمک ہڈیوں، دانتوں اور دیگر اعضاء میں پایا جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سودیم

یہ معدنی نمک بھی خلیوں میں کام آتا ہے۔ زیتون کا تیل خشک میوہ جات، شہد، پھلی اور گوشت اس کا بہترین مفرج ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مینگنیز

دیگر دھاتوں کی طرح یہ بھی جسم انسانی کا جزو ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آئرن

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دیگر دھاتوں کی طرح یہ بھی جسم انسانی کا جزو ہے۔ یہ جسم کے اندر خون پیدا کرتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پوٹاشیم

جسم انسانی میں خلیوں کی ساخت کے کام آتا ہے۔ اس کی کمی سے آرن کی کمی کی طرح جسمانی کمزوری اور تھکن پیدا ہوتی ہے۔

کوبالٹ

وٹامن بی۔ 13 بنانے میں کام آتا ہے۔ اس کا بہترین ذریعہ بنریاں، پھل اور زیتون کا تیل ہے۔

فاسفورس

کیلشیم کی طرح فاسفورس بھی ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گندھک

جسم انسانی کا جزو ہے۔ اس کے حصوں کا بہترین ذریعہ لمبیات، زیتون کا تیل اور پھل کا تیل ہے۔

وٹامن سی

توانائی اور تندرستی کے لئے یہ حیاتین بھی نہایت ضروری ہیں اس کا بہترین مخرج ترش پھل اور زیتون کا تیل ہے۔

وٹامن ڈی

دیگر حیاتین کی طرح یہ بھی جسم انسانی کا جزو ہے۔ جسم انسانی میں ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت کے لئے نہایت ضروری ہے۔

حرارے اور زیتون کا تیل

حرارے کو انگریزی میں کیلوری (Calories) کہتے ہیں جس کا مطلب یہ ہے جو

زیتون سے علاج

63

غذا ہم کھاتے ہیں اس سے حاصل ہونے والی قوت کی مقدار کو حرارہ کہتے ہیں۔ یعنی جو بھی غذا ہم کھاتے ہیں اس سے جسم انسانی کو حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ اب قارئین کی معلومات کے لئے مختلف اشیائے خوردنی فی ایک سو گرام کے حرارے پیش کیے جاتے ہیں۔

زیتون کا تیل	=	980	حرارے فی سو گرام
بادام روغن	=	600	حرارے فی سو گرام
ناریل کا تیل	=	636	حرارے فی سو گرام
سوجھ پھل کا تیل	=	559	حرارے فی سو گرام
سرسوں کا تیل	=	200	حرارے فی سو گرام
ارنڈی کا تیل	=	500	حرارے فی سو گرام
نکوں کا تیل	=	800	حرارے فی سو گرام
مارجرین	=	560	حرارے فی سو گرام
دجی نیمیل آئل	=	763	حرارے فی سو گرام
گھی خالص	=	700	حرارے فی سو گرام

مندرجہ بالا نباتاتی تیلوں میں حراروں کی مقدار سے صاف ظاہر ہے۔ کہ زیتون کے تیل کی حرارے میں قوت زیادہ ہے۔ اور صرف یہی ایک ایسا تیل ہے جو کھانے والے تیلوں میں سے دنیا میں سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔

زیتون کی غذائی اہمیت

زیتون کا تیل غذائیت سے بھرپور ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں زیتون کا تیل کھانے پکانے کی چیزوں میں بطور گھی، دجی نیمیل آئل، مکھن، مارجرین اور دوسرے روغنات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

زیتون کے تیل کی خصوصیات

1۔ زیتون کا تیل اپنے اندر بڑی غذائی توانائی اور حرارت پوشیدہ رکھتا ہے

اس کے علاوہ زیتون کا تیل درج ذیل خواصیات کا حامل بھی ہے۔

2۔ یہ جسمانی کمزوری، قوت مردی، بے خوابی اور ہاضمے کے نقائص کے لئے

بڑا مفید ہے۔

3۔ اگر انڈوں کو زیتون کے تیل میں فرائی کر کے شہد کے ساتھ استعمال کیا

جائے تو قوت مردی و قوت باہ کے لئے جواب دہ ہے۔

4۔ زیتون کا تیل اعضائے ریبر کو تقویت دیتا ہے۔

5۔ زیتون کا تیل قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

6۔ دنیا کی تمام روغنیات سے زیادہ وٹامن (ایٹین) اور معدنی نمکیات

سے بھرپور ہے۔

7۔ زیتون کا تیل جملہ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ حرارت غریزی کو

بڑھاتا ہے۔ گوشت پوست اور ہڈیوں کی نشوونما کے لئے مفید ہے۔ بطور مقویات

و طلاجات بھی اس کے ان گنت فوائد ہیں۔ بابلیوں کی قدیم کتاب ”کتاب الادویہ“

میں زیتون کے بارے میں اتنا کچھ لکھا ہے کہ زیتون کی غذائی اہمیت کو دیکھ کر محفل

انسانی دنگ رہ جاتی ہے۔

زیتون کے تیل کا کیمیائی تجزیہ

کیمیائی تجزیہ سے پتا چلتا ہے کہ جسم انسانی میں تمام قسم کی دھاتیں پائی جاتی

ہیں۔ بعض دھاتیں تو از خود جسم انسانی میں عمل استحال کے دوران بنتی ہیں لہذا جسم میں

ان دھاتوں کا ہونا بہت ضروری ہے۔

ماہرین نے زیتون کے تیل کا جو کیمیائی تجزیہ کیا ہے۔ اور اس میں جو کیمیائی

اجزاء پائے جاتے ہیں ان کا ذکر پہلے ہو چکا ہے کہ زیتون کا تیل، کیلشیم، آئرن،

فاسفورس، پوٹاشیم، نیوٹیم، سوڈیم، گندھک، کلورین، میگنیشیم، کوبالٹ، وٹامن سی اور

وٹامن ڈی کا حامل ہے۔

زیتون سے علاج

65

نیشیم۔ جسم انسانی میں عمل استحلال (Metabolism) کو فروغ دیتا ہے۔

نیشیم معدے کے گرد آنکھوں میں پہنچتی ہے تو آنکھیں ضرورت کے مطابق غذا سے نیشیم کا جذبہ کر لیتی ہیں۔

دوسرے لفظوں میں نیشیم کا جسم انسانی میں جذب ہونا وٹامن ڈی کی موجودگی اور آنکھوں کی رطوبات کے ختم ہونے کا نتیجہ بنتا ہے۔ نیشیم ہڈیوں، دانتوں اور دیگر اعضا میں پایا جاتا ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں میں یہ معدنی نمک تین مختلف معدنی نمکیات، نیشیم فاسفیٹ، نیشیم کاربونیٹ اور نیشیم فلورائیڈ کی شکل میں پایا جاتا ہے۔ اس سے جسم میں کھچاؤ اور اعصاب میں بیجان پیدا ہوتا ہے۔

لہذا اس اہم معدنی نمک کا غذا میں ہونا بہت ضروری ہے۔ جب کہ اس کے غذائی ذرائع درج ذیل ہیں۔

دودھ، دہی، پنیر، بھریاں، انڈے کی زردی، مچھلی، گوشت، مچھلی کا تیل اور زیتون کا تیل اس کے اہم ذرائع ہیں۔ خون کا سرخ مادہ ہیموگلوبن (Haemoglobin) اور عضلات کا رنگین مادہ مائیوگلوبن (Myoglobin) اور خلیوں کا سرخ مادہ ریکٹو کرام فولا دہی کا مہرہوں منت ہے۔ اس دھات کی کمی سے خون کی کمی انیمیا (Seytochrom) ہو جاتا ہے۔ اس بیماری سے سرخ خلیوں اور خون کے سرخ مادہ کی کمی ہو جاتی ہے۔ جس سے چہرے کا رنگ زرد اور جسم میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر درج ذیل اشیاء مناسب مقدار میں دی جائیں تو یہ کمی پوری ہو جاتی ہے۔

مچھلی کا تیل (Cod Liver Oil) زیتون کا تیل (Olive Oil) اناج اور خشک میوہ جات۔

نیشیم کی طبی فوائد انسانوں بھی ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت میں بہت اہم ہیں۔

ہے۔ غذائی اجزاء کی تحلیل اور خامروں (Enzymies) کا فراز اسی کرم ہون

منٹ ہے۔ جب کہ فاسفورس کے حصول کا اعلیٰ ذریعہ درج ذیل اشیاء میں۔ ان میں فاسفورس بہتر طور پر پائی جاتی ہے۔

حیوانی لحمیات (گوشت) اٹھا، مچھلی، روغن زیتون اور شہد اس کے بہترین ذرائع ہیں۔

کلورین۔ آنتوں کے راستے جذب ہو کر خون میں مل جاتی ہے۔ اس کی سب سے زیادہ ضرورت غدہ ورقہ کو ہوتی ہے۔ اس غدہ میں ایک پارمون یعنی افزائی مادہ تھا سیروسین بنتا ہے جس کا خاص جزو کلورین اور آؤژین ہے۔ یہ افزائی مادہ عمل استحاله کو ضرورت کے مطابق جسم میں بڑھاتا اور کھٹاتا ہے اس معدنی نمک کی کمی کے باعث جسم کی صحیح نشوونما نہیں ہو سکتی۔

اس معدنی نمک کے حصول کا اعلیٰ ذریعہ مچھلی اور زیتون کا تیل ہے۔ یونائشیم اور میگنیشیم یہ دونوں معدنی نمکیات غلیظیات کا حصہ ہوتے ہیں ان دونوں کا کام جسم انسانی میں ترشوں کا توازن برقرار رکھنا ہے۔ اس معدنی نمک کے بہترین ذرائع درج ذیل ہیں۔

زیتون کا پھل، زیتون کا تیل، خشک موزے، شہد، مچھلی، گوشت، بھیجہ، بادام، پستہ، گندم اور جو وغیرہ۔

سوڈیم۔ معدنی نمک بھی مذکورہ بالا معدنی نمکیات کی طرح غلیظوں کا حصہ ہوتا ہے۔ یہ معدنی نمک بھی زیتون کے تیل میں موجود ہے اور جسم میں اس کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

گندھک۔ جسم انسانی کا جزو اور کوبالٹ جو کہ دھاتی اجزاء ہیں۔ ان کا کام معدے میں ترشے بنانا ہے۔ اس کا اعلیٰ ذریعہ لحمیات، زیتون کا تیل اور مچھلی کا تیل ہے۔ پھلوں میں سیب، اناسپاتی، اخروٹ اور انجور وغیرہ بھی ان کا اعلیٰ ذریعہ ہیں۔

جب کہ ماہرین غذایات نے مختلف اشیائے خوردنی کی قوت و توانائی کا کافی پڑتہ مقداری چارٹ یہ پیش کیا ہے۔

زیتون سے علاج

67

قوت و توانائی

اشیاء

یونٹ فی کلو	173 =	بکرے کا گوشت
یونٹ فی کلو	273 =	گائے کا گوشت
یونٹ فی کلو	302 =	گوشت مرغی
یونٹ فی کلو	326 =	گوشت بلی
یونٹ فی کلو	126 =	گوشت مرغابی
یونٹ فی کلو	63 =	دودھ گائے
یونٹ فی کلو	106 =	دودھ بھینس

قوت و توانائی

اشیاء

یونٹ فی کلو	67 =	دودھ بکری
یونٹ فی کلو	260 =	گندم
یونٹ فی کلو	157 =	چاول
یونٹ فی کلو	126 =	گندمی
یونٹ فی کلو	159 =	دال چنا
یونٹ فی کلو	160 =	دال ماش
یونٹ فی کلو	148 =	دال مونگ
یونٹ فی کلو	83 =	دال بھجی
یونٹ فی کلو	24 =	کوبھی
یونٹ فی کلو	15 =	سلاد
یونٹ فی کلو	58 =	حبیب
یونٹ فی کلو	63 =	ماشپاتی
یونٹ فی کلو	549 =	مونگ پھلی

زیتون سے علاج	68	
نارمل	= 626	یونٹ فی کلو
اورک	= 301	یونٹ فی کلو
شہد	= 168	یونٹ فی کلو
زیتون کا تیل	= 980	یونٹ فی کلو
روغن بادام	= 700	یونٹ فی کلو
خالص مٹی	= 870	یونٹ فی کلو
بنا پستی گھی	= 584	یونٹ فی کلو
مکھن	= 716	یونٹ فی کلو
چربی	= 503	یونٹ فی کلو

زیتون کے تیل سے بیماریاں ختم کریں

ایک حدیث نبوی ﷺ سے یہاں تک معلوم ہے کہ زیتون (تیل اور پھل) سے ستر بیماریوں سے شفا مل جاتی ہے۔ لہذا زیتون کے پھل کو ناں لہوں فوائد، خصائص اور شفا یابی کے اوصاف ہیں ان کا مختصر تذکرہ اس طرح ہے۔

1۔ زیتون کے تیل کی جسم پر مالش کرنے سے جسم کو حرارت اور قوت میسر آتی ہے۔ زیتون کا تیل بطور غذا اور روغن استعمال کرنے سے بھی جسم کو حرارت اور قوت میسر آتی ہے۔ زیتون کے تیل میں پکی ہوئی غذا میں لٹھانے سے انسان سردی اور اس کی بیماریوں سے بیمار ہوتا ہے۔

2۔ زیتون کا تیل کھانے اور لگانے سے ہارن کی بواسیر کا اعلان کیا جاسکتا ہے۔

3۔ زیتون کے تیل کو کوڑھ جیسے مرض لے مان کے لئے زخموں پر بار بار لگانے اور زیتون کا تیل بطور غذا بھی استعمال لیا جائے تو اس سے اس موذی بیماری سے نجات مل جاتی ہے۔

4۔ زیتون کے تیل کا مسلسل اور مستقل غذائی استعمال پیشاب کی بیماریوں اور

زینون سے علاج

69

پتھریوں کو بھی نکال دیتا ہے۔ پتھری کی پتھری بذریعہ پیشاب نکالنے کے لئے ہر روز ایک ٹیچ روغن زیتون دودھ میں ملا کر پینے سے پتھری بدستور خارج ہو جاتی ہے۔

5۔ روغن زیتون قبض کشا ہوتا ہے۔ گرم دودھ میں شامل کر کے پینے سے معدے کے سدے کھل جاتے ہیں۔ اس کے مستقل کھانے سے دائمی قبض سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

6۔ کسٹل مندی، بخار اور تھکن کی صورت میں اگر روغن زیتون کی مالش کی جائے تو جسم پر پسینا آتا ہے اور عارضے سے نجات مل جاتی ہے۔

7۔ زیتون کا تیل اور اس میں پکے ہوئے کھانے اس قدر لذیذ اور پر ذائقہ ہوتے ہیں کہ ان سے انسان کی بھوک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

8۔ بتایا جاتا ہے کہ اگر دانتوں میں درد ہوتا ہو تو اس صورت میں زیتون کے کچے یا پکے ہوئے پھلوں کے جوشاندے سے غرارے کیے جائیں تو اس سے ہر طرح کا درد جاتا رہتا ہے۔

9۔ زیتون کے تیل کی غذائیں اور سالن کھانسی، بلغم اور متعدد سانس کی بیماریوں کو روکتی ہیں۔ اس سے بلغم خارج ہو جاتا ہے۔

10۔ پتھریوں کے اندر عودش ہو یا پتھری ہو تو زیتون کے تیل کے کھانے اور سالن اس کا مسکت علاج ہیں۔

11۔ پیٹ اور معدے کے السر بھی زیتون کے تیل کے کھانے اور پکوان بدستور ختم کر دیتے ہیں۔

12۔ معدے کی تیزابیت کو ختم کرنے کے لئے روغن زیتون کو دو تین بار کھانے سے نجات مل جاتی ہے۔

13۔ بیشتر روغنیات ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے کھانے سے خون کے اندر کوئلہ بڑھ جاتا ہے اور اس سے دل کے متعدد امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ روغن زیتون وہ واحد غذا ہے کہ اس کے کھانے سے کوئلہ دل میں ہرگز

اضافہ نہیں ہوتا۔ بلکہ یہاں تک کہا جاتا ہے کہ دل کے امراض کے شکار لوگ روغن زیتون کو بغیر کسی خوف اور خطرے کے کھا سکتے ہیں۔

14۔ آمک سے ملی ہوئی جبکہ پرتھون کا تیل ملنے سے طن کو تھکن مل جاتا ہے۔

15۔ زیتون کا پھل اور اس کے پتوں کا رس دانتوں اور گلے کی کئی بیماریوں

سے بچاتا ہے۔

16۔ زیتون کے پتوں اور گودے کو اہل کراس مواد کو کیزلگے دانت پر

لگائیں تو وہ کیز ختم ہو جاتا ہے۔

17۔ بچے ہوئے کان میں زیتون کا تیل نیم گرم کر کے پکانے کے چند گھنٹے

18۔ بتایا جاتا ہے کہ آنکھوں کی کئی بیماریوں میں بھی زیتون کا تیل بڑا موثر

اور مفید ہوتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہو گئی ہوں یا گردوغبار اور نیند پوری نہ ہونے کے باعث آنکھیں پھلی ہو رہی ہوں تو ایسی صورت میں زیتون کے تیل کی ایک ایک سلائی

آنکھوں میں لگانے سے افادہ ہو جاتا ہے۔

19۔ پیٹ اور جسم کے زہر خارج کرنے کے لئے بھی زیتون کو ایک موثر دوا

تصور کیا جاتا ہے۔ یہی دانہ کے لعاب کے ساتھ اگر زیتون کا تیل ملا کر پیاجائے تو اس

سے پیٹ کے دیگر زہریلے مادے بھی خارج ہو جاتے ہیں۔

20۔ چین اور جاپان کی نئی تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ زیتون کے تیل کی

ایک خاص مقدار گرم دودھ میں ملا کر اگر ہر روز پیاجائے تو اس سے آنتوں کا سرطان

بھی درست ہو جاتا ہے۔ ماہرین بتاتے ہیں کہ پیٹ کے ہر طرح کے سرطان کا علاج

زیتون کا تیل بطور دوا پی کر کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔

21۔ وہ لوگ جو روزانہ ایک تولروغن زیتون کسی بھی طرح سے پی لیتے ہیں

وہ سدا بہار کی بر بیماری سے محفوظ اور نزلہ زکام اور نمونیا وغیرہ سے بچے رہتے ہیں۔

22۔ تپ دق جیسے موزی مرض کا علاج بھی زیتون سے کیا جاسکتا ہے۔ اس

زیتون سے علاج

71

حوالے سے اگر مریض ہر روز تین اونس روغن زیتون باقاعدگی کے ساتھ پی لے تو اس سے ضرور افادہ ہو جاتا ہے۔

23۔ ہر طرح کی قبض سے بچھڑا حاصل کرنے کے لئے روغن زیتون کو گرم

دودھ میں ملا کر پینے سے افادہ ہو جاتا ہے۔

24۔ زیتون کا تیل اگر ہر روز بالوں کو لگایا جائے تو اس سے بال سفید نہیں ہوتے۔

25۔ سبز اور کچے زیتون کے پھل کا بنایا ہوا چار بڑا لڈیہ اور ہاتھ کو درست

کرتا ہے اور معدے کی فعالیت بڑھاتا ہے۔

26۔ شدید کمر درد ہو رہا ہو تو زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے درد ختم

27۔ اگر کسی کو بچھو، شہد کی مکھی یا بھڑ وغیرہ تک مار جائے اس جگہ پر زیتون کا

تیل اچھی طرح سے مل دیں تو درد اور زہر دور ہو جاتا ہے۔

28۔ زیتون کا تیل بطور روغن کھانوں اور پکوانوں میں استعمال کرنے سے

انسانی جسم کی قدرتی اور فطری حرارت بحال اور برقرار رہتی ہے۔

29۔ زیتون کا تیل بطور سائن کھانے سے یا پکوانوں میں بطور بھی استعمال

کرنے سے انسان کے جسم کی متعدد داء ورنی اور بیرونی بیماریاں دور رہتی ہیں۔ زیتون

کا تیل اپنی غذائی قوت اور غذایت سے بھرپور ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل اور جلدی امراض

جس طرح احادیث نبوی ﷺ سے بھی واضح ہے کہ زیتون کے تیل کا مختلف

حوالوں سے استعمال، انسان کی متعدد جلدی بیماریوں اور عوارض کا علاج ہے۔ اسی

حوالے سے مزید تحقیقات اور اطباء اور حکما کے تجربات کے بعد ثابت ہو چکا ہے کہ

زیتون کا تیل متعدد درج ذیل بیماریوں کے لئے شافی حیثیت رکھتا ہے۔

30۔ خسرہ، جھپک اور کھجری یعنی برص کے داغ دھبے ایسے ہوتے ہیں کہ وہ

برسوں تک ختم نہیں ہوتے۔ بتایا جاتا ہے کہ اگر ہر رات اسے داغ دھوئیں برزیتون کا تیل مل لیا جائے تو بدستور یہ داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔ اور سرور اور پیچک کے داغ بدستور بھر جاتے ہیں۔

2۔ زیتون کے مغز کو پیس کر اس میں تھلی ملا کر مرہم بنایا کر برص کے دانوں پر متواتر لگائیں تو اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

3۔ تمام جلدی بیماریوں کے علاج کے لئے زیتون کا تیل بطور روغن کھانا اور جلد پر لگانا ہر دو طرح سے مفید ہوتا ہے۔ داد اور پھنسل اور فٹنس کا بھی زیتون کے تیل سے علاج کیا جاسکتا ہے۔

4۔ بعض حوالوں سے یوں بھی بتایا گیا ہے کہ موکوں پر بھی اگر ہر رات کو تیل لگایا جائے تو چند مہینوں کے بعد یہ موکے بدستور نشخاشی دانوں کی صورت میں جھڑ جاتے ہیں۔

5۔ جلدی پھنسیوں اور پھوڑوں کے باعث جلد پر جو داغ دھبے بن جاتے ہیں۔ اور وہاں سے قدرے جلد چمکدار ہو جاتی ہے۔ ایسے داغ دھبوں پر اگر باقاعدگی سے روغن زیتون ملتے اور لگاتے رہیں تو وہ داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

6۔ کان کے اندر کسی بھی طرح کا زخم چوٹ یا پھوڑا پھنسی ہو اس کا علاج زیتون کا تیل کان میں ڈال کر کیا جاسکتا ہے۔ پھر اسی طرح زیتون کے پھل اور پتوں کا رس نکال کر گاڑھا کر کے اس مواد کو کان میں ڈالنے سے بھی علاج کیا جاسکتا ہے۔

7۔ زیتون کے تیل کی پھرریوں سے کان کا میل کچیل با آسانی خارج کیا جاسکتا ہے۔

8۔ گاہے گاہے اگر روغن زیتون کان میں ڈالتے رہیں تو اس سے کان کے اندر کوئی پھنسی نہیں بنتی۔

9۔ کسی بھی جلدی بیماری یا پھوڑے پھنسی کے لئے بتائی گئی مرہم یا دوا میں تھوڑا سا زیتون کا تیل شامل کر لیا جائے تو اس سے لامحالہ اس دوا یا مرہم کے شفائی

زینون سے علاج

73

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

10- کسی بھی طرح کی خارش چاہے وہ پرانی ہو چکی ہو، اس کا علاج بھی زیتون کا تیل ملا کر سر ہم بنا کر لگایا جاسکتا ہے۔

11- انسانی جسم پر کسی بھی طرح کی جھٹ لگ جائے یا کوئی حصہ جل جائے تو

اس پر زیتون کا تیل بھی لگایا جاسکتا ہے اور کچے زیتون کی لٹی بنا کر اور پر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جنسی رطوبات اور زیتون کا تیل

خوبصورتی، جنسی رطوبات یعنی جنسی ہارمونز (Sexual Harmons)

کا نام ہے۔ دنیا بھر کے بیونی تقریپٹ اور بیونیشن متفقہ طور پر یہ تسلیم کرتے ہیں کہ

حسن و جمال ہارمونز ہی کی کرشمہ کاری ہے۔ رنگ روپ کا تمام جادو اپنی رطوبات یعنی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

افزائیات (Harmons) ہی کی بدولت ہے۔ بے شک کسی کا رنگ گورنہ نقش

ونگار ولفریب نہ ہوں لیکن اگر جنسی رطوبات کی افزائش اپنی جنس کے لحاظ سے بھرپور

ہے تو جادو کا اثر رکھتی ہے جب کہ جنسی ہارمونز دو طرح کے ہوتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مردانہ ہارمونز

زنانہ ہارمونز

ان دونوں ہارمونز کا ایک خاص تناسب ہر مرد اور عورت میں ہوتا ہے۔ اور مرد

عورت میں اپنی جنس کے ہارمونز کی فراوانی بھرپور جنسی تحریک، جنسی میلان

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(Sexrive) کی ہوتی ہے۔

اگر کسی وجہ سے مرد یا عورت میں ان کی اپنی جنس کے ہارمونز یعنی جنسی رطوبات

کی کمی ہو جائے تو ایک عجیب و غریب صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض اگر کسی مرد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میں مردانہ ہارمونز کی کمی ہو جائے اور زنانہ ہارمونز کی تناسب کے لحاظ سے زیادتی

ہو جائے تو ایسے مرد میں زنانہ فضاں پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسی میں نسوانیت آ جاتی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے۔ وہ زرخا ہو جاتا ہے۔ اور اس جنسی تبدیلی کی واضح علامتیں اس سے ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس کی آواز باریک ہو جاتی ہے۔ جسمانی اعضاء خواتین کی طرح نرم و نازک ہو جاتے ہیں اس کی تمام حرکات و سکنات سے زنانہ پن ظاہر ہوتا ہے۔ اس طرح اگر کسی عورت میں تناسب سے زیادہ مردانہ ہارمونز کا تناسب بڑھ جائے تو اس میں مردانہ پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اس میں بھی جنسی تبدیلی کی نمایاں علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس کی آواز مردوں کی طرح بھاری ہو جاتی ہے۔ جسمانی اعضاء سخت ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ دائمی مونچھ کے بال تک نکھنے لگتے ہیں۔ اگر آپ کسی ایسی لڑکی کے چہرے اور جسمانی ساخت کو دیکھیں تو اس میں نسوانیت کے بجائے زیادہ تر مردانہ پن ہوگا۔

ایسی خواتین کھڈا نہ ہارمونز کے علاوہ یوگا و رزشوں کا سبق بھی دیا جاتا ہے۔ اور ایسی غذا کی تجویز کی جاتی ہیں جن سے ہارمونز کا توازن کم و بیش نہ ہونے پائے۔ یوگا تھراپی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ یوگا و رزشوں سے پہلے جسم پر اگر روغن زیتون یا گائے کے سکے کی مالش کی جائے تو یہ اس مقصد کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ زیتون کے تیل کا کھانوں سے استعمال مرد اور عورت میں بھی ہارمونز کے توازن کو برقرار اور متوازن رکھتا ہے۔

جسم انسانی میں غدود بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اور ان غدودوں کی رطوبات ہی کو ہارمونز کہتے ہیں۔ اور ان کی کمی بیشی جسم انسانی پر مختلف انداز سے اثر کرتی ہے۔ جب کہ جسم انسانی میں اہم غدود کی تفصیل درج ذیل ہے۔

Parathyroid Gland

1۔ پیرا تھائرائڈ گینڈ

Thyroid Gland

2۔ تھائرائڈ گینڈ

Thymus Gland

3۔ تھائمس گینڈ

Sypraxenal Gland

4۔ سپرائشل گینڈ

Pituctary Gland

5۔ پچوڑی گینڈ

پیرا تھائی رائڈ گلینڈ

ڈاکٹر عدد دوں کی تعداد چار بتاتے ہیں جو تھائرائڈ گلینڈ کے پیچھے اوپر کی طرف واقع ہے۔ یہ غدود جسم انسانی میں معدنی نمکیات کی مقدار کا توازن قائم رکھتے ہیں ان کی نشوونما کے لئے اوزان کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے اشیائے خوردنی میں زیتون کے تیل کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ جب کہ معدنی نمک کالشیئم کے حامل غذا میں بھی ان کے لئے مفید ہیں۔

تھائرائڈ گلینڈ

یہ غدود گردن میں بحرہ کے دونوں اطراف میں واقع ہوتا ہے اس کی کارکردگی ناقص ہونے کی صورت میں: سمانی اور وچنی بڑھوتری متاثر ہوتی ہے جب کہ جسمانی وچنی بڑھوتری متاثر ہوتی ہے جب کہ: سمانی وچنی نشوونما کے رک جانے سے شیزوفر پینا کا مرض بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ یعنی انسان پاگل تک ہو سکتا ہے۔ یہ غدود ایک بڑے ہی افرار یعنی جنسی رطوبت کو جسم دیتا ہے۔ جس کو تھائرکسین (Thyroxine) کہتے ہیں۔ یہ جنسی رطوبت دماغی نشوونما کو متوازن رکھتی ہے۔ اگر اس جنسی رطوبت کی کمی واقع ہو جائے تو استحالة کا عمل بگڑ جاتا ہے جسم میں چکنائیت (Fats) کے فوائد کم ہونے لگتے ہیں۔ جس سے مختلف امراض کا پیدا ہونا ممکن ہوتا ہے۔ لہذا اس کی کارکردگی کو جاری و ساری رکھنے کے لئے چکنائیت یعنی فیٹس کی کمی کو پورا کرنے والی غذا میں استعمال کرنا چاہئیں جن میں زیتون کا تیل اور شہد وغیرہ شامل ہے۔

تھائیمس گلینڈ

یہ جسم انسانی میں اس جگہ واقع ہے۔ جہاں سانس کی نالی کے دو حصے ہیں۔ انسان کی پیدائش کے بعد اس کی جسامت کم ہونے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ بالغ ہونے تک یہ غدود برائے نام جسم انسانی میں رہ جاتا ہے مگر بعض افراد میں یہ باغ ہونے تک

نشوونما پاتا ہے۔ بہر حال میڈیکل سائنس اس غدود کے بارے میں ابھی تک پوری طرح معلومات حاصل نہیں کر پائی اور ڈاکٹروں کو یہ خیال ہے کہ جنسی اعضا کی نشوونما میں اس غدود کا خاصا عمل دخل ہے۔ اس کی بہتر کارکردگی کے لئے شہد کے تیل اور وٹامن سی کی حامل غذاؤں کا استعمال نہایت ضروری ہے۔

سپر انشل گلینڈ

مختلف نمایہ غدود گردوں کے اوپر واقع ہوتا ہے اور اندرونی طور پر دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے۔ اس کے بیرونی حصے کو میڈولا (Medula) کہتے ہیں اور اندرونی حصے کو کارٹونا۔ ان دونوں حصوں سے الگ الگ دو جنسی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اور ان کے خواص ایک دوسرے سے جدا ہوتے ہیں اور ان کے افعال بھی ایک دوسرے سے جدا۔ جس کی تشریح درج ذیل ہے۔

کارٹونا غدود یعنی کارٹیکس سے کارٹن (Cartion) جنسی رطوبت پیدا ہوتی ہے۔ اگر کارٹیکس سے خارج ہونے والی جنسی رطوبت میں اضافہ ہو جائے تو جسم انسانی میں جنسی تبدیلی پیدا ہونے لگتی ہے۔ اسی لئے اس کو کایا کلپ جنسی رطوبت بھی کہتے ہیں۔ اور اگر اس غدود کو عمل جراثیمی کے ذریعے جسم سے نکال دیا جائے تو فوراً موت واقع ہو جاتی ہے۔

جب کہ میڈولا کو مکمل جراحی سے کاٹ دینے سے موت تو واقع نہیں ہوتی مگر انسان ہر روز اس سے بدتر ہوتا ہے۔ کیوں کہ اس میں زندگی کا جوش و ولولہ نہیں ہوتا۔ حیاتیاتی کوئی تحریک اس میں پیدا نہیں ہوتی۔ انسان غم و اندوہ میں ڈوبی ہوئی ایک چلتی پھرتی لاش ہوتا ہے۔

یہ دونوں جنسی رطوبتیں خاص کر اس وقت افزائی حالت میں ہوتی ہیں۔ جب کہ انسان کو کوئی حادثہ پیش آئے۔ کوئی خطرہ و خدشہ سامنے آئے۔ مثلاً ایک شخص جنگل میں سفر کر رہا ہے اور یکا یک جنگل میں خونخوار ریچھ نکل آتا ہے تو اس وقت یہ غدود یعنی

زیتون سے علاج

77

میڈولا متحرک و فعام ہوتا ہے۔ رید وٹیلین جنسی رطوبت کا افراز شروع کر کے اسے خون میں ملا دے گا جس سے نیچے میں انسان کو جگر گلیکو (Glycogen) کو لوگوں میں تبدیل کر کے اس کو خون میں شامل کرے گا۔ اور ایسی صورت میں یا نقر اس (Pancerias) جنسی رطوبت انسولین (Insulin) پیدا کر کے خون میں سرایت کر دیتا ہے۔ جس سے شری محل خلیں شروع ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں حرکت قلب بڑھ جاتی ہے۔ اور انسان ریچھ کے متوقع حملے کو روکنے یا اس سے بچ کر بھاگ نکلنے کو تیار ہو جاتا ہے۔

اس کے برعکس اگر میڈولا کا ٹیل فعال نہیں اور وہ بروقت رید وٹیلین کا افراز نہیں کرتا تو انسان ریچھ کے متوقع حملے سے بچنے کے لئے کچھ نہیں کر سکے گا۔ اور خود کو ریچھ کے رحم و کرم پر چھوڑ دے گا۔ اس حدود کی نشو و نما کے لئے بھی زیتون کا تیل نہایت مفید ہے۔ اشیائے خوردنی میں یہ شامل ہونا چاہیے۔ جو لوگ زیتون کے تیل میں کھانا پکا کر کھاتے ہیں۔ ان میں اس غذا کی کارکردگی بہت بہتر ہوتی ہے۔ یہ غذا درازہ کی ہڈی میں واقع ہوتا ہے۔

پچوٹری گلینڈ

یہ غذا دماغ کے وسط میں سپوناٹڈ بون کے نیچے اور یونزوری کے سامنے بادام کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس کے بھی دو حصے ہوتے ہیں۔ سامنے کا حصہ اور پیچھے کا حصہ۔ سامنے کے حصے سے جو جنسی رطوبت نکلتی ہے اس کو ایس ٹی ایچ جنسی رطوبت کہتے ہیں۔ جو کہ جسمانی نشو و نما کے لئے بے حد ضروری ہے۔ اس کا اثر گردوں پر بھی ہوتا ہے۔ جس سے پیشاب کی کمی یا زیادتی وقوع پذیر ہوتی ہے۔ ذیابیطس اسی ہارمون یعنی جنسی رطوبت کے غیر متوازی افراز کا نتیجہ ہے۔ اس کے علاوہ یہ جنسی رطوبت بچہ دانی کے محصولات پر بھی اثر انداز ہو کر بچہ کی پیدائش کے عمل میں صورت کا باعث ہوتی ہے۔ لہذا اسی وجہ سے بچہ کی پیدائش کے وقت زچہ کو اس جنسی رطوبت کا انجکشن لگایا

جاتا ہے۔ تاکہ بڑی آسانی سے پیدا ہو سکے۔ اس کے علاوہ اگر اس جنسی رطوبت کا افراز کسی وجہ سے کم ہو جائے تو انسان زندگی کی توانائیوں سے محروم ہو کر چلتی پھرتی لاش کی مانند ہوتا ہے۔

ماہرین نفسیات و جنسیات کا کہنا ہے کہ وہ لوگ جو زیتون کے تیل کی سارے جسم پر مالش کرتے اور زیتون کا تیل غذا میں کھاتے ہیں۔ ان کے یہ تمام غدود بہتر کام کرتے ہیں اور ان سے جنسی رطوبتیں باافراط پیدا ہوتی ہیں۔

جسم انسانی بیشتر عضلات ہڈیاں، خلیے، غدود اور جلد و روغن زیتون کے استعمال سے خواہ وہ کھانے کی صورت میں ہو یا لگانے کی صورت میں نشوونما پاتے ہیں۔ اور ان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جنسی رطوبات اور روغن زیتون کی متوازن کارکردگی سے جو کچھ معلومات حاصل ہوتی ہیں وہ غدودوں کا ایک پر اسرار طلسم ہیں۔ جس کے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لئے زیتون کے تیل کا استعمال (کھانے اور لگانے) کی صورت میں نہایت ضروری ہے۔ پھر شاید ہم آسانی سے اس کے بارے میں کچھ معلومات حاصل کر سکیں اور زیتون کے تیل کی افادیت سے کما حقہ آگاہ ہو سکیں۔

زیتون کے تیل کے مبررات باہ

قدیم زمانے سے زیتون کا تیل مقویات اور طلاجات میں استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ اور جہاں تک طلاجات کا تعلق ہے زیتون کا تیل بذات خود ایک زود اثر طلا ہے۔ جب کہ زیتون کے تیل کے سریع اثر ہونے کا ثبوت یہ ہے کہ اگر اسے ہاتھ کے اوپر جلد پر لگا کر تھوڑی دیر مالش کی جائے تو یہ تھلی پر بھی نمودار ہو جاتا ہے۔ اسی بنا پر یونانی حکیم ریڈیئوس نے یہ کہا کہ پیدائشی نامردی بھی زیتون کے تیل سے ختم ہوتی ہے کچھ عجیب نہیں کہ پیدائشی نامرد بھی اس کے استعمال سے مرد ہو جائے۔ یہاں زیتون کے تیل کے کرشمات یعنی کچھ طلاجات اور مقویات پیش کیے جاتے ہیں۔ جن کا استعمال افادیت سے خالی نہیں۔

1۔ موئے کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مفید باہ ہے۔ ہرن اور بارہ سنگھے کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی باہ ہے۔

2۔ مرغابی اور کالے بٹر کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی باہ ہے۔

3۔ کنگ یعنی کونج کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی باہ ہے۔

4۔ بکری اور گائے کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا قوت باہ میں

5۔ بٹیر اور چروں کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی دھڑک باہ ہے۔

6۔ انڈوں کا آلیٹ زیتون کے تیل سے بنا کر کھانا مقوی دھڑک باہ ہے۔

رگوں اور پٹھوں میں برقت پیدا کرتا ہے۔

قوت باہ میں اضافے کے لئے غذائی مرکبات

1۔ مرغ کے پوٹے صاف کر کے روغن زیتون میں بھونیں۔ حسب پسند اس

میں نمک مرچ بھی ڈالا جاسکتا ہے۔ بھون کر کھانے سے قوت باہ میں بے حد اضافہ

ہوتا ہے۔ اور یہ سرعت ازال کے لئے بھی مفید ہے۔

2۔ چڑے روغن زیتون میں بھون کر کھائیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہیں۔

3۔ مرغ روغن زیتون میں بھی بھون کر کھائیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر

ہوتے ہیں۔ روغن زیتون میں بھون کر کھائیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہیں۔

ناس لہام مچھلی روغن زیتون میں حل کر کھائیں قوت باہ کے لئے اکسیر بے نظیر ہے۔

4۔ مرغی کے انڈے روغن زیتون میں فرائی کر کے شہد ملائیں، کھانے سے

قوت باہ میں تے انگیز اضافہ ہوتا ہے۔

5۔ بڑے کھانے روغن زیتون میں بھون کر کھائیں قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

6۔ جھینگے زیتون کے تیل میں بھون کر کھائیں قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

7- کچھ رات بھر دودھ میں ڈال کر رکھیں۔ صبح ان کو دبا کر ان کی ساری

آلائش نکال دیں۔ صاف پانی میں ان کو دو تین بار دھو لیں۔ اب ان کا قہر بنا کر
بکرے کے قہے میں ملا دیں۔ اور اس قہے کو روغن زیتون سے بھون کر کھائیں۔ بے
حد مسک ہے۔ حیرت انگیز طور پر قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

8- خراطین یعنی کچھوں کا کھانا اور اس کا تیل یا روغن کے گانا سستی و نامردی کو
دور کرتا ہے۔ کچھوں کو کھانے کی ترکیب اوپر بتائی جا چکی ہے۔ ان کا تیل تیار کرنے
کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

پاؤ بھر کچھوے لے کر ان کو آدھ پاؤ زیتون کے تیل میں ڈالیں اور اسی
آگ پر رکھ دیں۔ یہاں تک کہ کچھوے زیتون کے تیل میں جل کر راکھ ہو جائیں۔
اب اس تیل کو آگ پر سے اتالیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر اس کو تھار لیں۔ شیشی میں تیل کو
محفوظ کر لیں۔ عضو مخصوص پر روزانہ اس تیل کی ماسح کریں۔ سستی و نامردی اور قوت
باہ کے لئے کثیر ہے۔

9- بیربھونیوں کو روغن زیتون میں جالا کر رکھ لیں۔ بیربھونیاں شکر فی رنگ کے
وہ کٹرے ہیں جو موسم برسات میں باغوں اور نکلوں اور ہریالی میں نظر آتے ہیں۔ ویسے
یہ کٹرے دیکھے ہوئے عطاروں سے بھی لے جاتے ہیں۔ آج سے تیار کیا ہو زیتون کا تیل
قوت باہ کے لئے طلسمی اثر رکھتا ہے۔ عضو مخصوص پر روزانہ اس تیل کی ماسح کریں۔

10- زیتون کا تیل بطور مسک اور لذت لہنی اساک اور لذت مباشرت کے
لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

11- زیتون کا تیل اور خالص شہد ہم وزن ملا کر عضو مخصوص پر لپ کریں۔
مباشرت کے لئے مسک و لذت ہے۔ از حد اساک پیدا کرتا ہے۔ زیتون کا تیل اور شہد
ہم وزن ملائیں۔ 1 ماہہ عطر قرعہ باریک ڈیس کر اس میں سٹاں کر لیں۔ اس کو تھان
کر لیں۔ عضو مخصوص پر لپ لگائیں۔ مباشرت کے لئے بہترین مسک و لذت ہے۔

12- زیون کا تیل بہترین مانع حمل بھی ہے۔ خاندانی مصوبہ بندی اور نس

زینون سے علاج

81

ہندی میں بھی معاون دوا دیا گیا ہے۔ مباشرت سے پہلے عضو مخصوص پر لگا میں اور زیتون
تیل میں اسی طرح تر کر کے روئی کا پھا بارم کے قریب رکھ دیں۔ یہ مسخر اثرات
سے بالکل برابری بے ضرر اور بہترین مانع حمل ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com
امراض مخصوصہ

تجربات کے بعد بتایا گیا ہے کہ مرد و زن کی مخصوص بیماریوں کے علاج کے لئے
بھی زیتون کے تیل کو بطور غذا کھانے سے افادہ ہو جاتا ہے۔ مردوں میں اس تیل کے
کھانے سے بھسی اور مردانہ نژد ریاں دور ہو جاتی ہے۔

1۔ زیتون کے تیل کی مالش سے بھی بعض تولیدی اعضا کو تندرستی اور توانائی میسر آتی ہے۔
2۔ عورتیں اگر زیتون کے تیل کی اپنے سینے پر لگائیں گے گا ہے مالش اور مساج
کرتی رہیں تو اس سے ان کا حسن اور توازن برقرار اور بحال رہتا ہے۔

3۔ عورتوں میں سیان الرحم ایک عام بیماری ہے۔ اس بیماری کے علاج کے
لئے عورتیں اگر زیتون کے تیل کی کسی بھی مقدار کو اپنی غذا کا حصہ بنالیں تو انہیں بدستور
افادہ ہو جاتا ہے۔ یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ زیتون کے کپے ہوئے پھل کے شیرے
میں کوئی کنز یا روئی جھگو کر دھوپ پر رکھیں اور باندھیں گے اس مرض میں افادہ ہو جاتا ہے۔

4۔ بعض عورتیں جو بانجھ پن کا شکار ہوتی ہیں، اگر وہ زیتون کے تیل کو اسی
مقدار میں پھلی کے تیل کے اندر ملا کر ہر روز ایک چمچ کھاپی لیا کریں تو وہ اس بیماری
سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔

5۔ انحراف بچوں میں سوکھا پن، ڈبہ کا عارضہ (یعنی بچوں میں پسلیوں وغیرہ کا
مرض لاحق ہو جانا) ایسی دودھ پلانے والی مائیں اگر زیتون کے تیل کو اپنی غذا کا حصہ
بنالیں تو ان بیماریوں کی شرح میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ ان بیماریوں میں جتنا بچے بھی
اگر زیتون کے تیل والی غذا کھائیں تو تندرست ہو سکتے ہیں۔ مزید یہ کہ زیتون کے تیل
کے اندر خرگوش کا گوشت بھون کر کھانے سے بھی ان عوارض سے نجات مل سکتی ہے۔

زیتون کا تیل اور ضبط تولید

زیتون کا تیل کھانے سے انسان کو بے چاہ قوت اور طاقت عسراتی ہے۔ زیتون کے تیل میں اسی نوے فی صد غذائیت ہوتی ہے۔ اس میں حراروں کی مقدار بھی کسی دوسری غذا یا روغن سے کم نہیں ہوتی۔ زیتون کا تیل بھی حوالوں سے بامعنی پن بھی دوڑ کرتا ہے اور قوت باہ میں بھی بجا طور پر اضافہ کرنے کا موجب ہوتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود حالیہ تحقیقات کے بعد معلوم ہوا ہے کہ یہ روغن مانع حمل بھی ہوتا ہے۔ اس حوالے سے اس طرح سے بتایا جاتا ہے کہ ہر مرد و زن میں سے کوئی ایک یا دونوں ہم بصری کے وقت اپنے اعضا کے مخصوصہ کو زیتون کا تیل لگائیں تو اس سے مانع حمل اثرات مرتب ہو جاتے ہیں۔ یعنی صورت پیدا کرنے کے لئے اگر روغن زیتون کا پھاہا عورت اپنے رحم کے قریب رکھ لے تو یہ مانع حمل ثابت ہوگا۔

مانع حمل کے لئے زیتون کے تیل کا استعمال

1۔ چینی ماہرین بناتاتی منوں میں محفوظ تر، موثر اور سہل تر مانع حمل ادویات کی تحقیق میں مصروف ہیں جب کہ چینی میڈیکل میں زیتون کا تیل بھی مانع حمل ہے۔ مباشرت سے پہلے جنس مخالف زیتون کے تیل کا پھاہا کر اپنے رحم کے قریب رکھ لے تو حمل کے امکانات کافی حد تک ختم ہو جاتے ہیں۔

2۔ ہاتھی یا گھوڑے کی بعد کا پانی ایک سر لے کر اس میں ارٹھ کے بیج پانی تولہ سردائی کی طرح اچھی طرح شیں لیں۔ پھر اس میں آدھ پاؤ روغن زیتون اور آدھ پاؤ روغن کنجد ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے چھاں لیں۔ اس تیل کو جماع سے پہلے عضو مخصوص اور فرج میں لگائیں۔ مانع حمل ہے۔

زیتون سے علاج

83

زیتون کے تیل سے مساج

زیتون کا تیل، روغن بادام، سرسوں کا تیل، ناریل کا تیل، ایسنڈر آئل، بھنے
میں تین پار مرتبہ تو ضرور لگائیں۔ جب کہ ان تیلوں میں زیتون کا تیل بڑی
اہمیت کا حامل ہے۔

زیتون کے تیل کا باؤں میں اچھی طرح مساج کریں۔ رات کو سر میں تیل
لگا میں اور صبح اٹھ کر کسی بھی اچھے شیمپو سے سر دھو لیں۔ اور یاد رکھیں کہ کوئی بھی تیل سر
میں لگا کر دھوپ میں نہیں بیٹھنا چاہیے۔ اس سے بال خراب ہوتے ہیں اور چہرے کا
رنگ بھی متاثر ہوتا ہے۔

قدرتی ٹانگ

سر کو دہی، شیمپو، ریٹھے یا مین سے دھوئیں۔ صابن استعمال نہ کریں اس سے
بال پھک دار ہو جاتے ہیں۔ دہی کے ساتھ تیل ارنڈ اور ذرا سا زیتون کا تیل بھی شامل
کر لیں۔ یہ ایک قسم کی بالوں کی ٹانگ ہے۔

زیتون اور مساج

قدیم زمانے میں افریقہ کے جنگلی قبیلوں میں زیتون تھا کہ شاہی سے ایک ماہ
پہلے دھن کی روزانہ مالش کی جاتی تھی، ان کا خیال تھا کہ اس طرح مالش کرنے سے جسم
میں خوبصورتی اور جوانی عود کر آتی ہے، اس میں شک نہیں کہ جسم کو تندرست،
خوبصورت اور جوان رکھنے کے لئے مالش بہت ضروری ہے۔ مالش سے خون کی رگوں
میں رگڑ اور گرمی پیدا ہوتی ہے جس سے خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے اور خون کے
ذرات لگے ماہ کے صاف خون سے الگ ہو جاتے ہیں جو مساموں کے ذریعے سے پسینے
نی اٹھل میں بہ جاتے ہیں۔ مالش سے جسم میں تازگی، طاقت اور گرمی پیدا ہوتی
ہے۔ جس سے تندرست اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔

ماساج سے حسن صحت اور سکون

مالش جسے آج کل ”ماساج“ (Massage) کہا جاتا ہے، مشرقی روایات کا حصہ رہا ہے۔ پاکستان کے شہروں میں مالش کافن جانے والے یہ مالشے آپ کو عام مل جائیں گے۔ یہ مالشے اپنے فین کے ذریعے سے دن بھر کے تھکے ماندے محنت کش مزدوروں کی جسمانی تھکن دور کر دیتے ہیں تو دماغی کام کرنے والوں کو بھی ان سے مالش کرا کر گھنٹوں ذہنی سکون ملتا ہے۔

مغربی ممالک میں ماساج کی مقبولیت

اب مغرب میں بھی مالش یا ماساج کے اس فن کو باقاعدہ سائنس کے طور پر اپنایا گیا ہے اور میڈیکل یونیورسٹیوں اور ہسپتالوں میں اس پر باقاعدہ تعلیم دی جاتی ہے اور بھرپور کتابیں لکھی جاتی ہیں۔ ماساج کرنا چوں کہ بہت آسان ہے اس لئے ہر مرد و عورت گھر پر بنا کر لے کر آتی ہے۔ اس لئے یہ فن اب لوگوں میں بڑی تیزی سے مقبول ہو رہا ہے۔ ماساج پر ان مضامین کو پڑھ کر اور ان میں دی گئی ترکیب پر عمل کر کے آپ گھر پر بہ آسانی اپنی تھکن دور کر سکتے ہیں اور سکون و آرام کی دولت حاصل کر سکتے ہیں۔

لمس کی اہمیت

انسانی جسم کے لئے لمس یا چھونے کا احساس ایک قوی احساس ہے۔ ہماری جلدی حسی اعصابی آخڑوں (Sensory Nerve Receptors) سے بھری پڑی ہے جو حرارت، ٹھنڈک، لمس، دباؤ اور درد سے پہچان پذیر ہوتے ہیں۔ لمس کے آخڑوں سے آنے والے سنگٹل یا ارشادات حسی اعصاب سے گزرتے ہوئے حرام مغز اور یہاں سے دماغ میں جاتے ہیں۔ یہاں لمس کا احساس ہوتا ہے۔ اس لمس کا عمل ساری زندگی جاری رہتا ہے اور کبھی نہیں رکتا۔ ہمارا جسم چوبیس گھنٹے لمس کو محسوس کرتا رہتا ہے حتیٰ کہ سوتے میں بھی۔

لمس اور بچوں کی پرورش

نومولود بچے اپنی جلد کے ذریعے سے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ لمس کے دوران جنین رحم مادر کی دیواروں میں بند ہوتا ہے اور رحم مادر کی دبیز دیواروں کا احساس جنین کو ہوتا رہتا ہے۔ پیدائش کے بعد ماں کے بازو نومولود کے لئے ایک سہارے کا کام کرتے ہیں اور اس کے جسم سے ماں کے بازوؤں کا چھونا صرف نومولود کو لمس کا ایک خوش کن احساس دلاتا ہے بلکہ وہ اس طرح نئی دنیا کے بارے میں بہت کچھ سیکھتا بھی ہے۔

لمس کا احساس انسانوں اور حیوانوں میں

عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ لمس کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے۔ شاید آپ کو حیرت ہو کہ عمر میں اضافے کے ساتھ "لمس" کی ضرورت بڑھتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بچے اور بڑے بلی، مرغی، چوڑے یا گائے بکری کے جسم پر جب بھی ہاتھ پھیرتے ہیں وہ خود اور جانور بھی لمس کو محسوس کرتے اور اس سے محفوظ ہوتے ہیں۔

لمس اور خوشبو

لمس دو افراد کے درمیان موجود دوری کو ختم کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ چنانچہ میاں اور بیوی خاص طور پر ایک دوسرے کے لمس کو محسوس کر کے ایک دوسرے سے زیادہ قریب ہو سکتے ہیں اور لمس کا یہ احساس ان میں زیادہ محبت و انس پیدا کر سکتا ہے۔ ایک انسان ہونے کے ناطے ہم سب کو لمس کی ضرورت ہے اور یہ ضرورت مساج کے ذریعے سے بڑی اچھی طرح پوری کی جاسکتی ہے۔ مختلف نباتی تیلوں کے ذریعے سے مساج کی بدولت لمس کا احساس کہیں دوبالا ہو جاتا ہے۔

دماغ میں موجود کئی اعصاب خوشبوؤں سے تحریک لیتے ہیں، ان کا اعصابی سامانی کے نظام سے براہ راست رابطہ ہوتا ہے، لہذا کئی اعصاب زیرِ غرضہ پر اثر انداز

ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں بارہ مونی نظام بھی متاثر ہوتا ہے۔ اور ہم خوشبو سونگھنے پر سکون محسوس کرتے ہیں۔

ماساج کی طاقت

حکیم برعلی سینا کے کہا تھا کہ ماساج کا مقصد جسمانی عضلات میں سے ان ردی مادوں کو نکالنا ہوتا ہے جو ورزش کے ذریعے سے خارج نہیں ہوتے۔

ماساج ایک قدیم فن ہے۔ پرانے وقتوں میں ایران، جاپان اور مصر میں ماساج جس افزائی کے لئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ چنانچہ مختلف تہذیبوں میں وہاں کے مرد و زن روزانہ اپنے جسم پر تیل کی مالش کیا کرتے تھے۔ رومی فوج کے مرد جنگ کی تیاری کے لئے اپنے جسموں پر تیل سے ماساج کیا کرتے تھے۔

انیسویں صدی اور ماساج

لیکن اس کے بعد کچھ ایسا وقت بھی آیا ہے کہ جب ماساج کا رواج نہیں رہا۔ یہ وہی دور ہے جسے ”یورپ کا تاریک دور“ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یورپ کی نشاۃ ثانیہ کے بعد ایک بار پھر یورپی مصلحین نے امراض کے لئے ماساج کا سلسلہ شروع کیا۔ انیسویں صدی میں یورپ میں ماساج کی مقبولیت میں اس وقت اضافہ ہوا جب ایک سوئڈش جمناسٹک کے ماہر پرہنرک لنگ (Per Henrik Ling) نے جمناسٹک میں ماساج کے پرانے چینی طریقوں سے مدد لی اور اس نے ”ایفلیوریج“ (Effleurage) اور ”پٹریساج“ (Pettrissage) کی اصطلاحیں متعارف کرائیں۔

اکیسویں صدی اور ماساج

اب جب کہ بیسویں صدی گزر چکی اور اکیسویں صدی آگئی ہے، ماساج ایک مقبول عام اور موثر طریق علاج کے طور پر پوری دنیا میں رائج ہے۔ جب ایک آدمی جذباتی یا ذہنی دباؤ میں آتا ہے تو اکثر اس کا اثر اس کے اپنے عضلات پر ہوتا ہے اور

زیتون سے علاج

87

دب - منفی جذبات مساج کے ذریعے سے دور کر دیے جاتے ہیں تو دماغ اور جسم دونوں کو اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

مساج کی تیاری

مساج کا عمل مساج کرنے والے اور مساج کرانے والے دونوں کے لئے خوش کن اور پر لطف تجربہ ہونا چاہیے اور اس کے لئے ضروری ہے کہ صحیح ماحول پیدا کیا جائے۔ اگر ممکن ہو تو مساج والے کمرے میں نرم فرش کر دیا جائے۔ کمرے کا درجہ حرارت 72 درجہ فارن ہائٹ (22 درجہ سینٹی گریڈ) رکھیے، کیوں کہ مساج کے دوران جسمانی درجہ حرارت گرنا ہے۔ اگر عضلات ٹھنڈے ہو جائیں تو اینفٹھ سکتے ہیں اور مساج میں مشکل پیدا ہو سکتی ہے۔ جسم کے جس حصے کا مساج نہ کیا جا رہا ہو، اسے تولیے یا کسی اور صاف کپڑے سے ڈھک دیجئے۔ کمرے میں ہلکی روشنی ہو۔ بہت زیادہ روشنی اور گھپ اندھیرا دونوں غیر مناسب ہیں۔ اگر کچلی کے بلب کے بجائے کمرے کے کونے میں محفوظ جگہ پر صاف بجالی جائے تو اس سے مدھم مدھم روشنی بھی آتی رہتی ہے اور حرارت بھی ملتی رہتی ہے۔ کوشش کر کے کمرے میں خاموشی کو بھی ممکن بنائیے۔ اس کے لئے آپ کچھ دیر کے لئے ٹیلی فون اور ٹیلی وژن بند کر سکتے ہیں۔ بچے کو ہلکا کر سکتے ہیں۔ بچہ یا چارپائی پر مساج کرنے سے عموماً ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ بڑھ جاتا ہے، اس لئے بہتر ہے کہ بچہ یا چارپائی کے بجائے فرش پر نرم سا بستر کر لیا جائے۔ تیل کے دھبوں سے بچنے کے لئے اس بستر پر کوئی پرانی چادر بچھائی جاسکتی ہے۔ جب آپ کا ساتھی (جس کا مساج کرنا ہے) بستر پر لیٹ جائے تو ایک چھوٹا تولیہ تہہ کر کے اس کی کہلیوں اور گھٹنوں کے نیچے رکھ دیجئے تاکہ کہلیوں اور گھٹنوں کی ہڈیاں فرش پر لگنے سے محفوظ رہیں اور ان میں تکلیف نہ ہو۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ مرد کے پیڑوں کے نیچے ایک ٹکڑا رکھ دیا جائے۔ نیز مائش کرانے والا جب پیٹھ کے بل لیٹے تو اس کے سر کے نیچے چھوٹا سا ٹکڑا بھی رکھا جائے۔ اگر آپ کا ساتھی کنٹیکٹ لیئر لگاتا ہے تو یہ بھی اتار لینے چاہئیں۔ نیز بال اگر لمبے ہیں تو جوڑ لیا کر لیا جائے تاکہ بال چہرے پر نہ آئیں۔

مالش کرنیوالے کے لئے ہدایات

مالش کرنے والے کے ہاتھوں کے ناخن چھوٹے اور ہاتھ صاف ہونے چاہئیں۔ اگر آپ مالش کر رہے ہیں تو اپنے ساتھی کے جسم پر تیل لگانے سے پہلے اپنی ہتھیلیوں پر تیل مل لیں تاکہ اس میں کچھ حرارت آجائے۔ یاد رکھیے، کبھی تیل بوتل سے براہ راست اپنے ساتھی کے بدن پر نہ ڈالیں اور اتنا تیل لیجئے جتنا کہ مساج کرنے والی جگہ پر بہ آسانی جذب ہو جائے۔ اگر اور تیل کی ضرورت پیش آئے تو مساج کرنا نہ روکیے بلکہ ایک ہاتھ سے تیل نکالیں اور دوسرے ہاتھ سے بدستور مساج

زیتون کے تیل کی مالش

حضور نبی اکرم ﷺ نے روغن زیتون کی جسم پر مالش کرنے کے بارے میں ایک سے زیادہ بار حکم فرمایا ہے۔

1۔ روغن زیتون کی جسم پر مالش کرنے سے تمام بدن میں ہستی و مستعدی پیدا ہوتی ہے۔

2۔ روغن زیتون کی بدستور مالش کرنے سے اعضاء اور اعصاب کو بجا طور پر قوت اور سختی میسر آتی ہے۔

3۔ اگر کسی کو گردوں کے درد کی شکایت ہو تو گردوں پر آہستہ آہستہ روغن زیتون کی مالش سے درد سے آرام مل جاتا ہے اور اس کی مالش سے جلد پر بھی کسی طرح

کا بھی بڑا اثر نہیں ہوتا۔

4۔ روغن زیتون میں روغن بادام، روغن مغز کدو اور روغن ناریل سب ہم وزن ملا کر پھر اس تیل کو سر پر مالش کریں تو اس سے بے خوابی جیسا عارضہ بھی ختم

ہو جاتا ہے۔ اس مرکب تیل کی باقاعدہ مالش کرنے سے دائمی نزلہ زکام اور بالوں کا گرنا بھی رک جاتا ہے۔ اس مرکب کی مالش سے سر کا جھولا بھی ختم ہو جاتا ہے۔

زیتون سے علاج

89

5۔ جوڑوں کے درد کے عارضے سے نجات حاصل کرنے کے لئے زیتون

کے تیل کی مالش کرتے رہنا بے حد موثر اور شافی ثابت ہوتی ہے۔

6۔ گرمی، سردی یا جلند پریش کے باعث کسی بھی حوالے سے سرد درد ہو رہا

ہو تو روغن زیتون کی سر پر مالش کرنے سے اس سرد درد سے نجات مل جاتی ہے۔

عام سرد درد کی صورت میں صرف روغن زیتون کا ماتھے پر لپ کر دینے سے سکون

میسر آ جاتا ہے۔

7۔ اگر کسی مرد کے بال گر رہے ہوں تو اسے چاہیے کہ وہ ہر روز نہا کر بالوں کو

خشک کر کے زیتون کے تیل کی مالش کرے تو بالوں کا گرنا رک جاتا ہے اور نئے بال

بھی گنا شروع ہو جاتے ہیں۔

8۔ سر کے بالوں کی خشکی اور سر کے پھوڑے پھنسیاں بھی زیتون کے تیل کی

مالش کرنے سے ختم ہو جاتی ہیں۔

9۔ گھٹا کے درد، وجع المفاصل، عرق النساء، (انگریزی کا درد) وغیرہ سے

زیتون کے تیل کی مسلسل مالش سے نجات مل جاتی ہے۔

افزائش حسن اور زیتون کا تیل

افزائش حسن میں بھی زیتون کا تیل بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج

کل بیوٹی کلینکوں میں اس کا استعمال عروج پر ہے۔ زیتون کا تیل کا سیمینٹس کی

جان ہے۔ جہاں تک زیتون کے تیل کی مالش کا تعلق ہے۔ یہ جسم کی نشوونما، افزائش

حسن اور جلدی امراض کے لئے بہترین ہے۔ اس مقصد کے لئے سب تیلوں میں سر

فہرست ہے۔ جسم کی نشوونما اور افزائش حسن کے ضمن میں زیتون کے تیل کے فائدے

اثرات کے بارے میں ہم ابتدا بالوں سے کرتے ہیں۔

بال

موجودہ دور میں افزائش حسن میں بالوں کی آرائش کو بڑی اہمیت دی جا رہی

ہے۔ کیوں کہ بالوں کا تعلق محض حسن ہی سے نہیں بلکہ یہ عمر کے راز داں بھی ہیں۔
دل کش اور گھنے بالوں کے بغیر کسی باقار اور حسین عورت کا تصور ہی ممکن نہیں۔
خصوصاً مشرقی تہذیب اور معیار حسن میں لمبے بالوں کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔
لیکن اب اس کے ساتھ ساتھ تراشیدہ بال رکھنے کا بھی رجحان شدت سے بڑھ رہا ہے۔
بہر حال یہ آپ کی پسند ہے بال لمبے رہیں یا تراشیدہ لیکن اس امر سے تو کوئی
اختلاف نہ ہوگا کہ خواتین کے سر پر صحت مند بالوں کا ہونا ضروری ہے۔

اس مقصد کے لئے بالوں کی صفائی سب سے پہلی چیز ہے۔ لیکن ابھی تک اس
بارے میں کوئی واضح اصول نہیں اپنایا گیا کہ بالوں کو کتنے دن بعد دھویا جائے۔ کیونکہ
بار بار بالوں کو دھونے سے ان کی قدرتی چمک دمک کم ہوتی ہے۔ بہر حال جب یہ
محسوس کیا جائے کہ بال میلے ہو رہے ہیں ان کو دھونا چاہیے۔

بالوں کو دھونے سے پہلے سر میں اچھی طرح گھسی کرنی چاہیے تاکہ گرد و غبار اور
چکنائٹ کی سطح تک دور ہو جائے۔ جب کہ بالوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا بہتر ہے۔
ٹھنڈے پانی سے تازہ خون جلد کی جانب تیزی سے گردش کرتا ہے۔ اور یوں بالوں کو قدرتی
خوراک میسر آتی ہے۔ لیکن بیماری کی حالت میں بالوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا ٹھیک نہیں۔
بال دھونے کے لئے صابن کا استعمال کچھ ٹھیک نہیں۔ کیوں کہ اس میں ایسے
کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں جن سے بالوں کی چمک دمک کم ہوتی ہے۔ جب کہ شیمپو
بالوں کو دھونے کے لئے بڑی اچھی چیز ہے۔

شیمپو کے استعمال کے بعد بالوں کو اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔ مگر بالوں
میں شیمپو کے ذرات رہ جائیں تو اس سے نہ صرف بالوں کی چمک دمک ماند پڑتی ہے
بلکہ کھوپڑی کی جلد میں سوزش اور خارش ہو جاتی ہے۔ لہذا شیمپو کرنے کے
بعد بالوں کو کھلے پانی سے دھوئیں۔ اور زیادہ پانی کے استعمال کی اس وقت بھی
ضرورت ہے جب کہ سر کی خشکی دور کرنے کے لئے کوئی خشکی دور کرنے والا شیمپو
استعمال کیا جائے۔

زیتون سے علاج

91

.....
 بالوں میں بار بار دھو یا جاکے۔ بالوں میں برش یا کھمچی کرنے کا مقصد یہ ہے کہ بالوں پر نمی ہوئی گرد اور چکنا پٹ دور ہو جائے۔ اور سر کے مساموں سے نکلنے والی قدرتی چکنا پٹ دور ہو جائے۔

برش ایسا ہو کہ بار بار دھو یا جاکے۔ برش کرنے کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے آہستہ آہستہ برش چلاتے ہوئے بالوں کے الجھاؤ دور کیے جائیں۔ اس کے بعد سر کو آگے بھکا کر سارے بال ماتھے پر ڈال لیں۔ گدی سے برش شروع کریں اور است اور بری طرف کھوڑے کے وسط تک لے جائیں۔

لگے بالوں کو بھی برش نہ کریں۔ کیوں کہ اس طرح سے آپ خود ہی اپنے ہی بالوں کو لمبائی کے رخ سے ہٹانے کی ذمہ دار ہوں گی۔ برش اور کھمچی کو چھتے میں ایک بار ضرور گرم پانی اور صابن سے صاف کر لینا چاہیے دوسرے شخص کی کھمچی یا برش استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس سے متعدی مرض لگ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بالوں کو

خود درست دونا مار کھٹے کے لئے جیسے میں کم از کم ایک بار مالش ضرور کرتی ہوں۔
 اس کے لئے مفید ترین اور جدید ترین طریقہ یہ ہے۔ کہ رات کو سونے سے پہلے ارغڑ کا تیل (کسٹرائل) یا زیتون کے تیل کی مالش کریں جب کہ زیتون کا تیل بالوں کی مالش کے لئے بہت بہترین ہے۔ دوسرے درجہ پر روزوں باوام اور تیسرے درجہ پر کسٹرائل۔

تیل کو بالوں کی جڑوں میں لگانا چاہیے۔ اور مالش کرنے کے لئے انگلیوں کی پوریں کھوپڑی کی جلد پر بنا کر جلد کو گول دائروں میں حرکت دینا چاہیے اس سے سر کے بال نہیں ٹوٹیں گے۔ جب کہ سر کی مالش کرنے کا صحیح طریقہ بھی یہی ہے بالوں کے لئے درست تیل کا انتخاب بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ ویسلین جیسی ڈرینگ کریمس آج کل دستیاب ہیں۔ آلیو آئل (زیتون کے تیل) کے بیس (Base) ڈرینگ کے لئے ہمیشہ استعمال کریں۔ اسے ہر روز تھوڑی سی مقدار میں بالوں میں لگائیں۔

اگر بال بڑے باریک اور نرم ہوں تو پتا تیل استعمال کریں آلیون آئل، کیسٹر آئل اور کوکونٹ آئل بہت ٹھیک ہیں۔ بازاری خوشبودار تیل استعمال نہ کریں۔ ان

میں دانت اکل ہوتا ہے جو بالوں کو وقت سے پہلے سفید کرتا ہے۔

پکنے بالوں کو بھٹے میں دو تین بار شیپو یا ریٹھے کے ساتھ دھوئیں۔ سر دھونے کے

بعد نصف کپ سفید سرکہ یا دو لیٹروں کا رس چار پیالی پانی میں حل کر کے اسی طرح بالوں میں لگائیں اور پھر پانی سے بالوں کو صاف کریں۔

ہمارے یہاں بہت سی خواتین ایسی ملیں گی جو کہ اپنے بالوں کی وجہ سے پریشان ہوتی ہیں۔ کسی کے بال زیادہ بھرتے ہیں یا پھر کسی میں جھنگلی ہو جاتی ہے۔ جب کہ اکثریت کو یہ شکایت ہے کہ ان کے بال بہت جھڑتے ہیں۔

ہر بال کی عمر تقریباً دو سال سے چھ سال کی ہوتی ہے۔ اس عرصہ کے دوران وہ بال خود بخود جھڑ جاتا ہے اور اس کی جگہ دوسرا بال فوٹا آ جاتا ہے مگر جھڑنے والا بال زیادہ لمبا ہوتا ہے۔ اور اگلے والے بال کو لمبا ہونے کے لئے کافی عرصہ درکار ہوتا ہے۔ تو خواتین پریشان ہو جاتی ہیں کہ کہیں ان کے بال ختم نہ ہو جائیں۔

اس کے لئے ایسا کریں کہ بالوں کو کسی بھی جگہ سے دھوئیں میں تقسیم کریں جس طرح مانگ نکالتے ہیں۔ پھر آئینے کے ساتھ اس مانگ والے حصے کو غور سے دیکھیں تو آپ کو چھوٹے چھوٹے بال نظر آئیں گے اگر درمیان میں چھوٹے بال نہ آ رہے ہوں تو پھر کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں کیوں کہ ہو سکتا ہے آپ کی صحت خراب ہو کیوں کہ بٹنی اچھی آپ کی صحت ہوگی اتنے ہی مضبوط گئے اور آپ کے بال ہوں گے۔

بالوں کی خوبصورتی چمک دمک اور گھنے ہونے کا تعلق صحت سے ہے۔ وٹامن بی بالوں کے لئے ضروری ہے۔ زیتون کا تیل، بادام روغن اور کیوٹر آئل کی مالش بھی بالوں کی نشوونما کے لئے اپنے اندر بھر پور غذا ایت رکھتی ہے۔ خاص کر زیتون کا تیل بالوں میں چمک پیدا کرتا ہے۔ اور ان کو مضبوط کرتا ہے۔ وٹامن ہوتے ہیں۔ ان میں چمک آتی ہے۔ مالش کرنے کے علاوہ زیتون کا تیل کھانوں میں بھی استعمال کریں۔ وٹامن سے بھر پور غذا ایت استعمال کریں۔ سبزیاں پھل اور سلاڈ زیادہ کھائیں۔ اس سے نہ صرف بال بلکہ آپ کی جلد اور صحت بھی اچھی رہے گی۔

زینون سے علاج

93

کٹ خواتین کے بدن میں بالکل تیل نہیں لگاتیں اور پھر شکایت کرتی ہیں کہ ان کے بال بہ رونق ہیں۔ بڑھتے نہیں۔ وہ اس بات کو یاد رکھیں کہ سر میں تیل ضرور لگائیں۔

حسن و صحت بڑھانے کا بہترین ذریعہ

یونان اور روم کی تاریخ کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس خطے کی عورتیں مالش سے اپنے بدن کو خوبصورت بناتی تھیں۔ شادی کے وقت لڑکی والوں کی طرف سے جو خدمت گار خادماں بھیجی جاتی تھیں وہ مالش کرنے میں ماہر ہوتی تھیں۔ یونانی عورتوں کا یہ خیال صحیح ہے کہ جسم کی مالش خصوصاً کان، ران اور کمر کی مالش سے حسن و شباب قائم رہتا ہے۔ آج بھی یونان کی عورتیں مالش سے اپنے بدن کو خوبصورت اور تندرست رکھتی ہیں۔ قدیم زمانے میں روم کے ہر معزز گھرانے میں مالش کرنے والی ماہر عورتیں ملازم تھیں، جو ہر روز گھرانے کی عورتوں کی مالش کرتی تھیں۔

آج بھی ترکی، یٹلی، یونان، فارس، عرب اور روم وغیرہ ممالک میں مالش کے لئے حمام کاروانج ہے، جہاں سائنٹفک طریقے سے بدن کے ہر حصے کی مالش کی جاتی ہے۔

زیتون اور حسن و جمال

عہد مغلیہ میں مسکڑہ کا پھلکا، آنا، جین، ہمدل اور دودھ کی بااوی کو حل کر کے عورتیں چہرے پر مالش کرتی تھیں، دولت مند خواتین پست، بادام، زعفران، موسم کسم کے پھول اور دودھ میں گھس کر چہرے پر مالش کرتیں۔ مصر کی عورتیں دودھ سے مالش کرتی تھیں۔ مصر کی مشہور بادشاہ ملکہ قلوبطرہ کا دودھ سے غسل کرنا مشہور ہے۔ اس کی کنیزیں دودھ میں خوشبو، ار تیل ملا کر اس کے جسم کی مالش کرتی تھیں جس سے اس کا جسم ہمیشہ بارونق رہتا۔ مصری خواتین اب بھی غسل سے پیشتر بام اور روغن زیتون سے جسم پر مالش کرتی ہیں، بادشاہ دمیرہ کی محبوبہ بھی دودھ سے غسل کیا کرتی تھی اور اپنے ہاتھوں اور چہرے کو روغن بنفشہ کی مالش کے ذریعہ سے ملائم رکھتی تھیں۔ میری آف سکاٹ لینڈ کی پوتی روغن بادام میں خوشبو ملا کر جسم پر مالش کرایا کرتی تھی، مشہور رقاصہ

سارابر نارڈ نے روغن بادام اور عرق گلاب کی مالش سے اپنا حسن و جمال برقرار رکھا۔

زیتون کا تیل اور حفاظت حسن و جمال

زیتون کے تیل کی مالش تو ہر حوالے سے مردوں اور عورتوں کے جسم و جان کے لئے مفید اور اکسیر ہوتی ہے۔ اس مالش کے باعث اعصاب میں توازن آتی، توازن اور قوت پیدا ہوتی ہے۔ عورتیں اپنے سینے پر روغن زیتون کی مالش اور مساج سے سذول پن اور حسن و توازن برقرار رکھ سکتی ہیں۔

1۔ چہرے اور بازوؤں پر چند منٹ تک روغن زیتون کی مالش کر کے صابن سے دھولیا جائے تو جلد میں ملائمت اور تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔

2۔ عورتیں اپنے میک اپ کی تیل والی چیزوں میں تھوڑا سا روغن زیتون بھی شامل کر لیں تو اس سے ان کا میک اپ زیادہ متمول اور موثر بن جاتا ہے۔

3۔ عورتوں کے چہرے اور جسم پر اگر خشک داغ دھبے بن جائیں تو ان پر ہلکا سا روغن زیتون مل لیں تو وہ بد رنگ دور ہو جاتے ہیں۔

4۔ عورتیں اگر بچے اپنے ہونٹوں پر دھسلیں کے بجائے زیتون کا تیل لگا کر انہیں پھٹنے سے بچائیں گے ہیں۔

5۔ ٹیسن کے اندر روغن زیتون ملا کر بنائے ہوئے اینٹن سے عورتیں اپنا چہرہ اور جلد بہتر طور پر صاف کر سکتی ہیں۔ اس اینٹن سے حساس جلد کے مسام

6۔ عورتیں اپنے چہرے اور جلد کو سنوارنے والی آٹلی کریموں میں روغن زیتون کی معمولی مقدار شامل کر کے کریم کے اثرات کو دہندہ کر سکتی ہیں۔

روغن زیتون اور قروح

اگر آپ ان الیکھوں بد بخت انسانوں میں سے ہیں، جن کی قسمت میں مرنے

سے پہلے قروح معدی میں نکلا ہوا درخ ہے تو آپ کو یہ معلوم کرنے کی خواہش ضرور ہوگی کہ ان قروح کا علاج کیا ہے۔ اور اس سے بہتر یہ معلوم کرنا ہوگا کہ ان سے کس طرح کی حفاظت کی جاسکتی ہے۔ اگرچہ میں نے یونانی ہوں اور ہندی دھرم میں اس موقع پر آپ کے لئے ایک علاقے کی خاص غذا تجویز کرنا چاہتا ہوں جس کو بہت سے برطانویوں اور امریکنوں نے نظر انداز کر رکھا ہے۔ یہ روغن زیتون ہے۔

بحر روم کے ممالک پر سرسبز اور طائرانہ نگاہ ڈالنا دیکھیں۔ یہ خالی نہ ہوگا، جہاں زیتون کے درخت فراوانی کے ساتھ اگتے ہیں اور روغن زیتون ان کی روزانہ غذا میں شامل ہے۔ اگرچہ ان کے ممالک کے لوگ اعلیٰ درجے کے جذباتی، سخت کو اور نہایت چٹ پٹی اور بھنی ہوئی غذا کھانے کے عادی ہیں، اس کے باوجود وہ بلاؤں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اسیر زندگی اور جلد بازی میں کھانے کی روش سے محفوظ ہیں۔ اس کے برخلاف انگریز اور امریکی قروح آلات ہضم اور تھلج شراکین کا شکار ہیں۔ ڈاکٹر پال ڈولے وائٹ، جو صدر آئرن باور کے قلبی امراض میں مشیر تھے، کہتے ہیں کہ قلبی امراض میں ان لوگوں کے کثرت سے مبتلا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ یہ لا..... غذا استعمال کرتے ہیں، جس میں زیتون کا تیل زیادہ اور جانوروں کی چربی بہت کم ہوتی ہے۔ میں اس میں مزید اضافہ کرنا چاہتا ہوں کہ ان میں معدے کی شکایات بھی بہت کم ہوتی ہیں کیوں کہ روغن زیتون معدے اور اثنائے عشری کی غشائے مخاطی کے لئے مسکن اور محافظ ہوتا ہے جس میں خاص طور پر قروح کی بڑی کمی اس لئے پیدا کی جاتی ہے۔

زیتون کے تیل کے دیگر فوائد

زیتون کے تیل کو کھانے پینے کے علاوہ بھی کئی اور طرح سے استعمال کیا جانے لگا تھا۔ روغن زیتون کو سب سے زیادہ باورچی خانوں اور غسل خانوں میں استعمال کیا جاتا تھا۔ یونان، روم اور کئی عرب ممالک میں روغن زیتون سے خاص قسم کا صابن بنایا جاتا تھا۔ یہ صابن اکثر اشراف اور شاہی خاندانوں میں زیتون کے

تیل سے بنائے ہوئے صابن میں نہانے وغیرہ کے لئے استعمال ہوتے تھے۔

پھر بعد کے برسوں میں روغن زیتون کو کئی ادویہ اور مقوی غذاؤں اور مٹھائیوں میں بھی استعمال کیا جانے لگا۔ برسوں تک روغن زیتون سے قبض کشا اور دست آور دوائیں بنائی جاتی رہی ہیں۔

زیتون کے تیل کے اندر ایک کیمیائی مادہ اولین وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اولین اصل میں ایک بہت اہم اور بھرپور روغنی مادہ ہوتا ہے۔ زیتون کے تیل کے اندر جو دوسرا بڑا اہم مادہ ہوتا ہے۔ وہ پامٹین یعنی نخلک روغن ہوتا ہے۔ ان دونوں روغنی مادوں کے اندر بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

دوسرے درجے کا زیتون کا تیل عموماً روشنی پیدا کرنے کے مختلف قسم کی قندیلوں اور شمعوں میں براہ راست یا موم وغیرہ میں ملا کر جلا یا جاتا ہے۔ پھر اسی دوسرے درجے کے تیل سے کئی قسموں کے صابن بنائے جاتے ہیں۔ لیکن اعلیٰ درجے کا روغن زیتون کھانے کے لئے اور ادویہ سازی میں استعمال کیا جاتا ہے۔